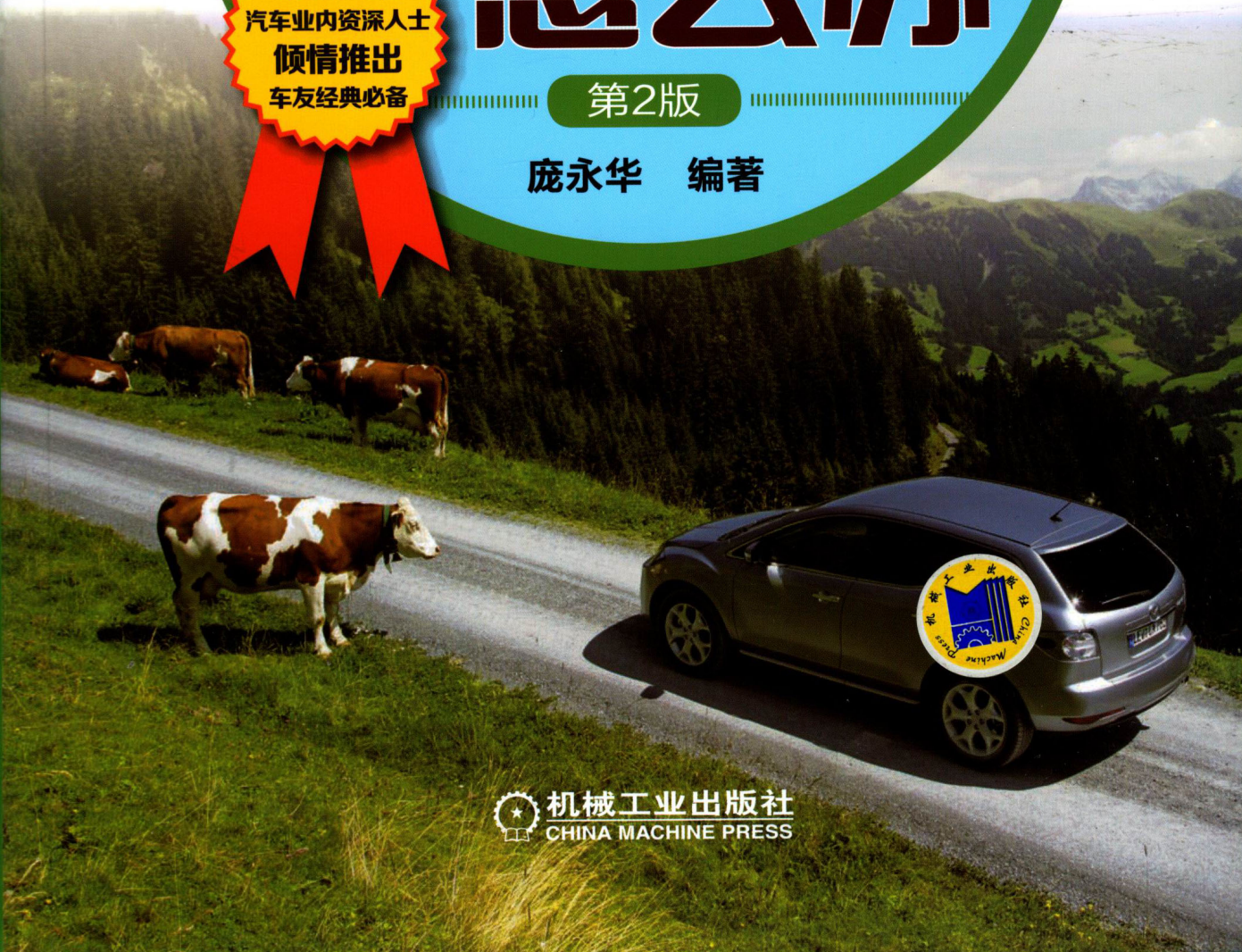
车博士书系

自驾游1080个怎么办

第2版

精彩实用
汽车业内资深人士
倾情推出
车友经典必备

庞永华 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

车博士书系

这是一个时兴自驾游的年代
春游踏青 夏游戏水 秋游登高 冬游赏雪
无论你到哪里自驾游
家都是你唯一的目的地

自驾游 1080 个怎么办

第 2 版

庞永华 编著

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

自驾游已经成为一种风靡全球的时尚运动。保证旅途安全又愉快，这需要有能力解决自驾游过程中可能遇到的各类问题。《自驾游 1080 个怎么办》以简洁的语言，针对自驾游过程中可能遇到的各类问题，从不同角度提出了 1080 个关键问题，并给出了相应的解决办法。这些解决问题的办法，不仅有利于自驾游爱好者快速提高汽车驾驶技能和掌握旅游技能，同时也有利于自驾游的安全舒适和节油省钱。本书形式新颖，通俗易懂，实用性超强，是自驾游爱好者出行的良师益友。

自驾游 1080 个怎么办

图书在版编目（CIP）数据

自驾游1080个怎么办 / 庞永华编著. — 2版. —北京：机械工业出版社，2016.5
（车博士书系）
ISBN 978-7-111-53317-7

Ⅰ. ①自… Ⅱ. ①庞… Ⅲ. ①汽车驾驶员—行车安全—基本知识 Ⅳ. ①U471.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第061464号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）
策划编辑：李 军 孙 鹏 责任编辑：李 军 孙 鹏
责任校对：赵 蕊 责任印制：乔 宇
北京铭成印刷有限公司印刷
2016年 7月第2版第1次印刷
184mm×260mm · 21.5印张 · 656千字
0001-3000册
标准书号：ISBN 978-7-111-53317-7
定价：59.90元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
电话服务
服务咨询热线：010-88361066
读者购书热线：010-68326294
010-88379203
封面无防伪标均为盗版

网络服务
机工官网：www.cmpbook.com
机工官博：weibo.com/cmp1952
金书网：www.golden-book.com
教育服务网：www.cmpedu.com

前言

FOREWORD

这是一个时兴自驾游的年代。

性情所致，驾上车就出发，这就是自驾游的最大优势。春游踏青，夏游戏水，秋游登高，冬游赏雪，我的旅游我做主。通过自驾游，不仅增长见识，放松身心，亲近大自然，而且还会让一个人变得更加宽容和坚韧。通过自驾游，沉淀下来的是心灵的平和宁静。

然而，在自驾车为旅游增添个性色彩的同时，由于采用自驾方式，除了日常出行面临的风险外，也会遇到特殊风险：一般自驾车出游路程较远，驾驶人对复杂的路况熟悉程度远低于日常驾车，碰撞和颠覆事故发生概率高；黄金周旅游线路较为拥挤，刮蹭概率高；高速公路上重大交通事故发生概率较高；停车场所不固定，盗抢概率高；在山路行驶中遇到恶劣天气，发生泥石流和滑坡的概率相对较高；自驾游人员面临的意外伤害风险增大。

风险归风险，困难归困难。怎么让自驾游成为既安全又愉快的体验，这才是自驾游爱好者最迫切需要解决的问题。为了切实帮助广大自驾游爱好者全面而系统地学习和提高驾驶技能，掌握旅游技能，我们精心编写了《自驾游 1080 个怎么办》一书。

本书以简洁的语言，针对自驾游过程中可能遇到的各类问题，从不同角度提出了 1080 个关键问题，并给出了相应的解决办法。这些解决问题的办法，不仅有利于自驾游爱好者提高驾驶技能和旅游技能，同时也有利于自驾游的安全舒适和节油省钱。

本书形式新颖，文字简洁，通俗易懂，实用性超强，可读性和可操作性强，可作为自驾游爱好者提高驾驶技能和旅游技能的随身读物，是自驾游爱好者出行的良师益友。

本书在编写过程中得到了众多自驾游爱好者的大力支持，同时也参考了大量的相关书籍和资料。可以说，本书不是编者一个人的智慧，它汇集了广大自驾游爱好者在实际驾车旅游过程中解决遇到各种问题的办法和许多专家无私奉献的自驾车技巧，在此对提供资料的相关人员表示衷心的感谢！

由于水平有限，书中难免会有不妥和疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

庞永华

目　　录

前言

第一章 准备篇 1
1. 怎么选择最佳时间自驾游 1
2. 怎么选择适合自己出游特点的汽车 1
3. 怎么了解和设计出行路线 2
4. 怎么合理安排行程 2
5. 怎么设计行程统计表 2
6. 怎么选择同伴 3
7. 怎么修改和调整线路 3
8. 怎么设计备用方案 3
9. 怎么估算自驾游费用 3
10. 怎么做自驾游前的检查 4
11. 怎么准备所需物品 4
12. 怎么准备应急物品包 4
13. 怎么装物品可以节省空间 4
14. 怎么合理穿衣 5
15. 怎么量力而行地去自驾游 5
16. 怎么重视健康隐患 5
17. 怎么按法规规范自己的驾车行为 5
18. 怎么减少风险和避免纠纷 6
19. 怎么记牢常用电话 6
20. 怎么慎服药物 6
21. 怎么选择适合开车时听的音乐 6
22. 怎么给汽车在异地安全加油 6
23. 怎么提防自驾游陷阱 7
24. 怎么参加旅行社组织的自驾游 7
25. 怎么租车自驾游 7
26. 怎么让儿童安全乘车 8
27. 怎么携带宠物自驾游 8
28. 怎么在山区自驾游 8
29. 怎么在水边自驾游 9
30. 春季怎么安全自驾游 9
31. 夏季怎么安全自驾游 9
32. 秋季怎么安全自驾游 10
33. 冬季怎么安全自驾游 10
34. 怎么反季节自驾游 10
35. 怎么做好自驾游的“八要” 10
36. 怎么在自驾游前安顿好家务 11
37. 怎么走出“小车不能自驾游”误区 11
38. 怎么走出“一个人不能自驾游”误区 11
39. 怎么走出“自驾游要花很多钱”误区 11
40. 怎么走出“自驾游需要带许多东西”误区 11
41. 怎么走出“自驾游是男人的事”误区 11
42. 怎么走出“自驾游会损车”误区 11
43. 怎么走出“没有车就不能自驾游”误区 11

第二章 保险篇 12
44. 怎么购买汽车保险 12
45. 怎么了解交强险 12
46. 怎么了解机动车商业险 12
47. 怎么选择保险公司 14
48. 怎么了解汽车承保的作业流程 14
49. 怎么了解汽车理赔的作业流程 14
50. 怎么在出险后理赔 15
51. 新手新车怎么投保 15
52. 老手新车怎么投保 15
53. 旧车怎么投保 15
54. 怎么根据车辆市场价格投保 16
55. 怎么有针对性地选择附加险 16
56. 怎么在两档保费之间选择 16
57. 怎么给玻璃投保省钱 16
58. 怎么选择免赔特约险 16
59. 怎么足额投保 16
60. 怎么让小损自己“买单” 16
61. 怎么提防车险团购里面的猫腻 17
62. 怎么购买“拼车”自驾游保险 17
63. 怎么减少“拼车”风险 17
64. 怎么选择自驾游险种 17
65. 怎么投保高风险运动附加险 18
66. 怎么警惕汽车保险免赔条款 18
67. 怎么防止出险后保险公司拒赔 18
68. 怎么购买电话车险 19

69. 怎么给租用的车投保 19
70. 出事故后怎么办 19
71. 出事故后怎么抢救伤员和物资 19
72. 出事故后怎么保护原始现场 19
73. 出事故后怎么及时报案 19
74. 出事故后怎么现场急救 20
75. 怎么在异地理赔 20
76. 怎么走出“穷肇事”误区 20
77. 怎么走出“忽视第三者责任险”误区 20
78. 怎么走出“保险等于包赔”误区 20
79. 怎么走出“全险等于全赔”误区 21
80. 怎么走出“保得多等于赔得多”误区 21
81. 怎么走出“曲线投保”误区 21
82. 怎么走出“撞伤不如撞死”误区 21
83. 怎么走出“重复投保”误区 22
84. 怎么走出“意外险能赔任何意外”误区 22
85. 怎么走出“自驾游时不投保家财险”误区 22
86. 怎么走出“贪大求全买车险”误区 22
87. 怎么走出“出事当然要全赔”误区 22
88. 怎么走出“对事故责任大包大揽”误区 22
89. 怎么走出“定损、修理、理赔不分家”误区 23
90. 怎么走出“先修理后报销”误区 23
91. 怎么走出“委托修理厂理赔”误区 23
92. 怎么走出“擅自放弃向第三者追偿权利”误区 23
93. 怎么走出“大龄车无需投保”误区 23

第三章 车队篇 24

94. 怎么看清车队自驾游的优势与劣势 24
95. 怎么决定单车去自驾游 24
96. 怎么决定跟着车队去自驾游 24
97. 怎么组织车队自驾游 25
98. 怎么分组前进 25
99. 怎么制订车队路书内容 25
100. 怎么制订车队行车规定 26
101. 怎么携带通信工具 26
102. 怎么办理专业对讲机手续 26
103. 怎么安全使用对讲机 27
104. 怎么安排车队头车 27
105. 怎么安排车队成员 27
106. 怎么安排车队尾车 28
107. 怎么自查车队“阵容庞大”隐患 28
108. 怎么自查车队“疲劳驾驶”隐患 28
109. 怎么自查车队“长时间打开危险警告灯”隐患 28
110. 怎么自查车队“乱用无线电台”隐患 28
111. 怎么自查车队“落单车急赶车队”隐患 28

第四章 饮食篇 29

112. 怎么在车内储备适当的食品饮料 29
113. 怎么巧用白砂糖和葡萄干 29
114. 怎么安全饮水 29
115. 怎么安全食用瓜果 29
116. 怎么在旅途保持自己的饮食习惯 30
117. 怎么合理安排好途中三餐 30

目　　录

118. 怎么在旅途补充丰富的维生素 A.....30
119. 怎么避免空腹开车 30
120. 怎么在旅途吃好早餐 30
121. 怎么在旅途吃好晚餐 31
122. 怎么利用饭后一刻钟时间.....31
123. 怎么避免边开车边吃东西.....31
124. 怎么防止垃圾食品 31
125. 怎么鉴别饮食店是否卫生.....31
126. 怎么在饮食前洗手消毒.....31
127. 怎么给食具消毒 31
128. 怎么吃饭才能保持体力 32
129. 怎么食用蔬菜最合理 32
130. 怎么选择清淡食品 32
131. 怎么防止疾病乘虚而入 32
132. 怎么适当地服用一些保健肠胃药物 32
133. 怎么防止高糖食品让注意力下降 33
134. 怎么防止偏食引起的驾驶疲劳和情绪改变.....33
135. 怎么吃碱性食物可以消除疲劳 33
136. 怎么吃酸味食物可以缓解旅游疲劳 33
137. 怎么了解催眠食品 33
138. 怎么防止香蕉对安全行车的危害 34
139. 怎么防止荔枝对安全行车的危害 34
140. 怎么拒绝食用野生动物.....34

141. 怎么防止冷饮的危害 34
142. 怎么了解生态旅游饮食“十忌”.....34
143. 怎么了解海边自驾游饮食“六忌”.....35
144. 怎么拒绝食用陌生人的东西.....35
145. 怎么远离“酒患”.....35
146. 怎么巧带食品以备不时之需.....35
147. 怎么防止“美味综合征”.....36
148. 怎么安全野炊.....36
149. 怎么走出“吃喝太多”误区.....37
150. 怎么提防景区饮食消费陷阱.....37
151. 怎么遵守中国饮食礼仪.....37
152. 怎么了解中国各地菜点.....39

第五章　住宿篇.....42

153. 怎么选择青年旅社 42
154. 怎么留意企事业招待所.....42
155. 怎么有选择地入住家庭旅馆.....42
156. 怎么去高校家长留宿处“蹭宿”.....43
157. 怎么在寺庙和道观的香客接待站过夜 43
158. 怎么选择高档旅馆的低价床位.....43
159. 怎么选择省钱的城郊旅馆.....43
160. 怎么避免住进私人小旅馆.....43
161. 怎么在大城市选择快捷酒店.....43
162. 怎么分清酒店、饭店、旅店的区别 44
163. 怎么了解客房.....44
164. 怎么了解公安部规定的宾客住宿须知 45
165. 怎么了解宾馆防火须知.....45
166. 怎么安全投宿旅馆 45
167. 怎么预约饭店 45
168. 怎么登记入住饭店 46
169. 怎么遵守客房礼仪 46
170. 怎么离店.....46
171. 怎么防止“旅馆病”.....47
172. 怎么投宿民宅.....47
173. 怎么安全野宿溶洞 47
174. 怎么安全露营.....47
175. 帐篷着火怎么办 48
176. 帐篷漏水怎么办 48
177. 帐篷遭水淹怎么办 48
178. 帐篷被风吹塌怎么办 48
179. 怎么了解旅途睡眠“十忌”.....48
180. 怎么治疗“旅游失眠症”.....49
181. 怎么利用“民间速睡法”.....49
182. 万一找不到住宿的地方时怎么办 49

183. 怎么避免在车内开空调睡觉 49
184. 怎么借宿 49
185. 怎么在外地住宿最省钱 50
186. 怎么错开时间“异地交换住宿” 50
187. 怎么走出“住很奢侈的旅店”误区 50

第六章 游玩篇 51

188. 怎么游览景点最科学 51
189. 怎么远离山寨的“人造景点” 51
190. 怎么避“通”就“分”地购买景区门票 51
191. 怎么提防网购景区门票陷阱 52
192. 怎么摒弃懒惰式游览 52
193. 怎么爱护景区公共资源 52
194. 怎么尊重当地习俗 52
195. 怎么提防以功德为名的“骗局” 52
196. 怎么到景区外食宿才省钱 53
197. 怎么提防景区坏人 53
198. 怎么留意景区游览避险提示 53
199. 怎么谢绝主动为你拍照的人 53
200. 怎么了解旅途常见的拍摄禁区 54
201. 怎么安全登山 54
202. 怎么安全乘坐缆车 55
203. 怎么安全游览野生动物园 55
204. 怎么了解佛道区别 55
205. 怎么安全游览寺庙 56
206. 怎么遵守进入佛教寺院的礼仪 56
207. 怎么到寺院上香 56
208. 怎么拜佛 56
209. 怎么安全游览道观 57
210. 怎么遵守参访道观的礼仪 57
211. 怎么文明参观展厅 57
212. 怎么文明观看电影和演出 57
213. 怎么安全游览森林公园 58
214. 怎么安全使用游乐设施 58
215. 怎么安全骑马 59
216. 怎么安全高山滑雪 59
217. 怎么做漂流准备 59
218. 怎么掌握漂流技巧 60
219. 怎么安全漂流 60
220. 怎么安全探险洞穴 60
221. 怎么安全泡温泉 61

第七章 购物篇 62

222. 怎么了解旅游购物 62
223. 怎么了解旅游购物中存在的问题 62
224. 怎么在旅途购物 63
225. 怎么理性购物 63
226. 怎么避免买到不合适商品 63
227. 怎么拒买自己不懂行的东西 63
228. 怎么防止被碰瓷 64
229. 怎么克服贪便宜的心态 64
230. 怎么避免冲动购物 64
231. 怎么防止到“楼上店铺”或偏僻处购物 64
232. 怎么防止“贵重物品”陷阱 64
233. 怎么索要贵重物品的发票 64
234. 怎么购买合格的当地特产食品 65
235. 怎么提防“老乡店”忽悠 65
236. 怎么提防商家“苦肉计” 65
237. 怎么提防旅游商品促销中的“暗示牌” 65
238. 怎么识别“托儿” 65
239. 怎么应对被迫购物 66
240. 怎么到超市购买特产 66
241. 怎么在强卖时留证据 66
242. 怎么掌握“三买”守则 66
243. 怎么掌握“三不买”守则 66
244. 怎么走出“买很多从来都不用的垃圾”误区 67
245. 怎么了解中国各地特色旅游商品 67

目　　录

246. 怎么了解世界各地特色旅游商品 70

第八章 行车篇 71

247. 怎么尊重他人生命 71
248. 怎么学习新交通法规 71
249. 怎么防止把坏心情带给方向盘 71
250. 怎么让“安全第一”成为座右铭 72
251. 怎么防止影响安全行车的危险心态 72
252. 怎么防止坏心情随车而行 72
253. 怎么让行车环境改变心境 72
254. 怎么扩大驾驶人心理容量 73
255. 怎么以良好心态正视交通现状 73
256. 怎么在堵车时不堵心 73
257. 怎么在与人发生矛盾时给自己减压 74
258. 怎么克服不良驾驶习惯 74
259. 怎么保持清醒驾车 74
260. 怎么调节自己的心理 74
261. 怎么把开车当成“开心”钥匙 75
262. 怎么面对交通事故带来的挫折 75
263. 怎么杜绝不良驾驶心理 75
264. 怎么防止“好奇心”影响安全行车 76
265. 怎么把握好安全行车六要素 76
266. 怎么注意安全驾驶关键语 76
267. 怎么吃透所驾车辆弱点 76
268. 怎么远离危险驾车时刻 77
269. 怎么熟悉所借车辆脾性 77
270. 怎么进行上路前的安全检查 77
271. 怎么在起步前“绕车” 77
272. 怎么在起步时让其他车辆注意到你 78
273. 怎么让驾驶姿势潇洒又安全 78
274. 怎么在驾车时眼观六路 78
275. 怎么用耳朵掌握好换档时机 79
276. 怎么注意汽车“健康”的声音和气味 79
277. 怎么把路标当个“好心人” 79
278. 怎么选择行驶路线 79
279. 怎么对每一次转向负责 80
280. 怎么掌握预见性制动 80
281. 怎么把公路开“宽” 80
282. 怎么提防“危险时”和“危险地” 80
283. 怎么提防潜伏在“正常”中的交通危机 81
284. 怎么提高预测危险的能力 81
285. 怎么避免与行人和骑车人碰撞 82
286. 怎么克服汽车越开越快 82
287. 怎么在驾车时给自己留出一线退路 82
288. 怎么克服突然操作坏毛病 82
289. 怎么弥补夜路视觉误差 82
290. 怎么安全使用喇叭 83
291. 怎么安全使用灯光 83
292. 怎么安全左转上路 83
293. 怎么安全直行通过路口 84
294. 怎么安全左转弯 84
295. 怎么安全右转弯 84
296. 怎么安全通过复杂路口 84
297. 怎么安全通过交叉路口 85
298. 怎么重视视线盲区 85
299. 怎么安全通过视线盲区 85
300. 怎么安全转弯 86
301. 怎么安全倒车 86
302. 怎么安全进行“L”形倒车入位停车 86
303. 怎么安全进行“S”形倒车入位停车 87

304. 怎么安全掉头 87
305. 怎么安全并线 87
306. 怎么安全跟车 88
307. 怎么安全让车 88
308. 怎么安全会车 89
309. 怎么安全超车 89
310. 怎么安全靠边停车 90

311. 怎么安全停车 90
312. 怎么在黎明安全行车 90
313. 怎么在中午安全行车 91
314. 怎么在黄昏安全行车 91
315. 怎么在夜间安全行车 92
316. 怎么在午夜安全行车 92
317. 怎么在阴天安全行车 92
318. 怎么在风天安全行车 93
319. 怎么在雨天安全行车 93
320. 怎么在雾天安全行车 94
321. 怎么在雪天安全行车 95
322. 怎么安全长途行车 95
323. 怎么驾驶装备 ABS 的汽车 96
324. 怎么驾驶装备 SRS 的汽车 96
325. 怎么安全使用安全带 97
326. 怎么安全使用灭火器 97
327. 怎么安全使用尖锤 97
328. 女性怎么驾车最安全 98
329. 老年人怎么驾车最安全 98

第九章 城区篇 99
330. 怎么在心里装有“电子警察” 99
331. 怎么防止“抢 2 秒” 99
332. 怎么防止被“电子眼”误拍到 99
333. 怎么放弃逃避“电子眼”行车的小聪明 100
334. 怎么在城市提前规划行进路线 100
335. 怎么巧避交通高峰期行车 100
336. 怎么在堵车时防止头晕胸闷 101
337. 怎么随流而行 101
338. 怎么防追尾 101
339. 怎么防碰擦 101
340. 怎么把握好跟车的安全距离 102
341. 发现对向车道塞车时怎么办 102
342. 遇放行信号怎么快速起步 102
343. 遇红灯怎么准确停车 102
344. 怎么避免抢黄灯 103
345. 怎么安全通过立交桥 103
346. 怎么安全通过环岛 103
347. 怎么安全通过闹市区 104
348. 怎么安全通过高架桥 104
349. 怎么安全通过有导向车道路口 104
350. 怎么合理使用环城公路 105
351. 怎么在街道安全掉头 105
352. 怎么在夜间行车时防眩目 105
353. 怎么在城区安全停车 106
354. 怎么安全进出地下停车场 106

第十章 高速公路篇 107
355. 怎么在高速公路上防超速 107
356. 怎么做高速公路行车前的准备 108
357. 怎么安全通过高速公路收费站 108
358. 怎么在高速公路加速段加速 108
359. 怎么在高速公路上读懂汽车语言 109
360. 怎么在高速公路上使用方向盘 109
361. 怎么在高速公路上随流而行 109
362. 怎么在高速公路上从容行车 109
363. 怎么在高速公路上安全并线和超车 110
364. 在高速公路上遇到许多大车时怎么办 110
365. 在高速公路上遇到水坑时怎么办 110
366. 在高速公路上遇到大风时怎么办 111
367. 在高速公路上遇到雾气时怎么办 111
368. 怎么防止高速公路的“下坡错觉” 111
369. 怎么在高速公路上防爆胎 111
370. 怎么在高速公路上合理休息 112

目　　录

371. 怎么在高速公路上防疲劳 112
372. 在高速公路上发生故障怎么办 112
373. 怎么在夜间的高速公路上安全驾车 113
374. 高速公路上遇到特殊情况怎么办 113
375. 怎么注意驶向出口的标志牌 113
376. 怎么在高速公路上防止走错出口 114
377. 怎么在高速公路上防“碰瓷” 114

第十一章　驾技篇 115
378. 怎么做越野前的检查 115
379. 怎么在越野前加油 115
380. 怎么在越野前紧固螺栓和固定行李 115
381. 怎么安全通过 S 弯 116
382. 怎么安全圆滑过弯 116
383. 怎么在上坡转弯时享受驾驶乐趣 116
384. 怎么在转弯时判断车速已到极限 117
385. 怎么安全通过无管制交叉路口 117
386. 怎么安全通过视线不良交叉路口 117
387. 怎么安全通过铁路道口 118
388. 怎么处理汽车在铁路道口突然熄火 118
389. 怎么安全通过货场 118
390. 怎么安全通过渡口 118
391. 怎么安全通过弯道 119
392. 怎么安全通过桥梁 119
393. 怎么防止“桥头跳车” 119
394. 怎么安全通过漫水桥 120
395. 怎么安全通过陡坡 120
396. 怎么安全通过隧道 120
397. 怎么安全通过桥洞 120
398. 怎么安全通过涵洞 121
399. 怎么安全通过乡村土路 121
400. 怎么安全通过有集贸市场道路 121
401. 怎么安全通过城乡接合部 122

402. 怎么安全通过穿村而过的新路 122
403. 怎么安全通过摆摊街道 122
404. 怎么安全通过山区道路 123
405. 怎么安全通过傍山险路 123
406. 怎么安全通过有陷隙山路 124
407. 怎么安全通过可能滑坡落石路段 124
408. 怎么安全通过砾石路 124
409. 怎么安全通过硬石路 124
410. 怎么安全通过翻浆路 125
411. 怎么安全通过干枯河滩 125
412. 怎么安全通过泥泞路 125
413. 怎么安全通过水洼地段 125
414. 怎么安全通过窄巷 126
415. 怎么安全通过曲狭路 126
416. 怎么安全通过河边“胳膊弯”处 126
417. 怎么安全通过树影斑驳路面 127
418. 怎么安全通过搓板路 127
419. 怎么安全通过事故多发地段 127
420. 怎么安全通过积雪覆盖路段 127
421. 怎么安全通过高原道路 128
422. 怎么安全通过草原道路 128
423. 怎么安全通过峡谷 128
424. 怎么安全通过林区道路 129
425. 怎么安全通过沙漠路 129
426. 怎么安全通过戈壁 129
427. 怎么安全通过滩涂湿地 130
428. 怎么安全通过冰雪路面 130
429. 怎么安全通过暗冰路面 130
430. 怎么安全通过冰河 131
431. 怎么安全通过沟渠 131
432. 怎么安全通过坑洼不平路面 131
433. 怎么安全通过溪水 132
434. 怎么在涉水后留意制动性能变差 132
435. 怎么了解驾驶 SUV 与一般轿车的区别 132
436. 怎么安全驾驶 SUV 在公路上转弯 133

437. 怎么安全驾驶 SUV 上陡坡 133
438. 怎么安全驾驶 SUV 下陡坡 133
439. 怎么适时关掉 ESP 134
440. 怎么切换分时四驱车的两驱 / 四驱模式 134
441. 怎么在越野后检查车辆 134

第十二章 行人篇 135
442. 怎么防止和行人争速抢道 135
443. 怎么提高交通以人为本的意识 135
444. 怎么在行人密集区行车 136
445. 怎么判断和处理不同行人 136
446. 路遇行人掉物怎么办 136
447. 路遇车前有人突然摔倒怎么办 136
448. 路遇有人拦车怎么办 137
449. 路遇行人奔跑横穿公路怎么办 137
450. 路遇公共汽车站怎么办 137
451. 路遇学校区域怎么办 138
452. 路遇小孩怎么办 138
453. 路遇女性行人怎么办 138
454. 路遇年轻人怎么办 138
455. 路遇老年人怎么办 139
456. 路遇盲人怎么办 139
457. 路遇反常行人怎么办 139
458. 路遇醉酒人怎么办 139
459. 路遇进城农民怎么办 140
460. 路遇智障人和精神病人怎么办 140
461. 路遇集体行人怎么办 140
462. 路遇聋哑人怎么办 140
463. 路遇搭便车者怎么办 140
464. 路遇市政施工人员怎么办 140
465. 路遇在乡村道路赶牲畜人怎么办 141
466. 路遇单个骑车人怎么办 141
467. 路遇并行骑车人怎么办 141

468. 路遇脱把骑车人怎么办 141
469. 路遇骑车带人的怎么办 141
470. 路遇骑车载物的怎么办 142
471. 路遇学骑车人怎么办 142
472. 路遇骑车人相互追逐怎么办 142
473. 路遇骑车人与汽车竞骑怎么办 142
474. 路遇夜间骑车人怎么办 143
475. 路遇自行车流怎么办 143

第十三章 车辆篇 144
476. 路遇校车怎么办 144
477. 路遇摩托车怎么办 144
478. 路遇电动车怎么办 145
479. 路遇三轮车怎么办 145
480. 路遇畜力车怎么办 145
481. 路遇农用车怎么办 146
482. 路遇大货车怎么办 146
483. 路遇出租车怎么办 146
484. 路遇公交车怎么办 146
485. 路遇反常车怎么办 147
486. 路遇超宽车怎么办 147
487. 路遇超长车怎么办 147
488. 路遇实习车怎么办 147
489. 路遇特种车怎么办 148
490. 路遇事故车怎么办 148
491. 路遇霸王车怎么办 148
492. 路遇外地车怎么办 148
493. 路遇拖拉机怎么办 149
494. 路遇低档车怎么办 149
495. 路遇操作失误车怎么办 149
496. 路遇成串车怎么办 149
497. 路遇跑车怎么办 150
498. 路遇处于牵引状态车怎么办 150
499. 路遇在号牌上耍伎俩车怎么办 150
500. 路遇其他违法车怎么办 150

目　　录

第十四章　应急篇.....151

501. 怎么遵循应急处置原则.....151
502. 怎么防止车轮打滑意外.....151
503. 前轮打滑怎么办.....151
504. 后轮打滑怎么办.....152
505. 四轮打滑怎么办.....152
506. 车轮被陷怎么办.....152
507. 车轮沙地打滑空转怎么办.....152
508. 汽车转向不足怎么办.....152
509. 汽车转向过度怎么办.....152
510. 汽车倾翻怎么办.....153
511. 途中抛锚怎么办.....153
512. 怎么防止“热心人”拖车宰客.....154
513. 陷入浅水沙滩怎么办.....154
514. 爆胎怎么办.....154
515. 汽车失火怎么办.....155
516. 风窗玻璃破裂怎么办.....155
517. 转向失控怎么办.....155
518. 制动失灵怎么办.....156
519. 发动机出现故障怎么办.....156
520. 车灯损坏怎么办.....156
521. 发动机盖突然飞起怎么办.....156
522. 遇到动物侵扰怎么办.....157
523. 上坡后溜怎么办.....157
524. 即将迎面碰撞怎么办.....157
525. 即将侧面碰撞怎么办.....157
526. 即将被追尾怎么办.....158
527. 当撞车难以避免时怎么办.....158
528. 将要发生刮擦怎么办.....158
529. 汽车将要爆炸怎么办.....158
530. 汽车掉沟怎么办.....158
531. 汽车坠落怎么办.....159
532. 汽车落水怎么办.....159
533. 车轮悬空怎么办.....160
534. 汽车托底怎么办.....160
535. 汽车接触外电怎么办.....160
536. 手动档车突然熄火怎么办.....160
537. 自动档车突然熄火怎么办.....161
538. 途中燃油不够怎么办.....161
539. 散热器“开锅”怎么办.....161
540. 车门钥匙忘在车内怎么办.....161
541. 怎么正确运用紧急避险.....162
542. 汽车牵涉进交通意外后怎么办.....162

第十五章　安防篇.....163

543. 怎么了解自驾游风险.....163
544. 怎么防证件不全.....163
545. 怎么防事故.....164
546. 怎么防火灾.....164
547. 怎么防中毒.....164
548. 怎么防晒.....164
549. 怎么防水土不服.....164
550. 怎么防旅途“上火”.....165
551. 怎么防天灾.....165
552. 怎么防盗抢.....165
553. 怎么防肇事逃逸.....165

554. 怎么防涉牌涉证 165
555. 怎么防飞禽走兽 166
556. 怎么防毒虫蛇蝎 166
557. 怎么防动物咬伤 166
558. 怎么防迷路 166
559. 怎么防超速 167
560. 怎么防开车接打电话 167
561. 怎么防忘系安全带 167
562. 怎么防加塞 167
563. 怎么防疲劳驾驶 168
564. 怎么防“带路党”宰客 168
565. 怎么防“拉车门”抢劫 168
566. 怎么防“桃色陷阱” 169
567. 怎么防肇事逃逸者 169
568. 怎么防骗子 169
569. 怎么防陌生人麻醉 169
570. 怎么防车匪路霸 170
571. 怎么防异地“碰瓷” 170
572. 怎么防“撞车族” 170
573. 怎么防劫持 171
574. 怎么防假聋哑人拍车窗 171
575. 怎么防砸玻璃盗窃 171
576. 怎么防异地“套牌” 171
577. 怎么防夹广告 172
578. 怎么防“交通违法短信”诈骗 172
579. 怎么防刷卡诈骗 172
580. 怎么防拥堵 172
581. 怎么防山洪 172
582. 怎么防沙尘暴 173
583. 怎么防龙卷风 173
584. 怎么防冰雹 173
585. 怎么防山林起火 173
586. 怎么防雷电 174
587. 怎么防暴风雪 174

588. 怎么防地震 174
589. 怎么防台风 175
590. 怎么防暴风雨 175
591. 怎么防雪崩和泥石流等自然灾害 175

第十六章 节油篇 176

592. 怎么选择一辆“小胃口”车可以节油 176
593. 怎么保持一个好车况可以节油 176
594. 怎么选择合适汽油标号可以节油 177
595. 怎么装上一个“思想节油器”可以节油 177
596. 怎么规划行驶路线可以节油 177
597. 怎么减负可以节油 177
598. 怎么带上一颗平常心出车可以节油 178
599. 怎么穿鞋开车可以节油 178
600. 怎么穿衣开车可以节油 178
601. 怎么保持愉悦心情开车可以节油 178
602. 怎么得到一些专门训练可以节油 178
603. 怎么预热可以节油 179
604. 怎么起动可以节油 179
605. 怎么起步可以节油 179
606. 怎么在起步后换档可以节油 179
607. 怎么用加速踏板控制车速可以节油 179
608. 怎么保持经济车速行驶可以节油 179
609. 怎么匀速行驶可以节油 180
610. 怎么非匀速行驶可以节油 180
611. 怎么放宽视野可以节油 180
612. 怎么假定有辆警车跟随可以节油 180
613. 怎么少制动可以节油 180
614. 怎么采用发动机制动可以节油 180
615. 怎么采用预见性制动可以节油 181
616. 怎么在被后车紧跟时节油 181
617. 怎么避免拖档可以节油 181
618. 怎么少走瞎路烂路可以节油 181
619. 怎么避免时常变道可以节油 181
620. 怎么进入弯道可以节油 182
621. 怎么过弯可以节油 182
622. 怎么想象车上有易碎品可以节油 182
623. 怎么利用空茶杯练习节油 182
624. 怎么在上坡时节油 182
625. 怎么在起伏路段节油 182
626. 怎么在特殊路况节油 183
627. 怎么顺车掉头可以节油 183
628. 怎么顺道停车可以节油 183
629. 怎么停车可以节油 183
630. 怎么养成倒入停车位的好习惯可以节油 183

目　　录

631. 怎么有效控制冷却液温度可以节油 184
632. 怎么提前 15 秒准备可以节油..... 184
633. 怎么用好后视镜可以节油..... 184
634. 怎么利用道路交通信号可以节油 184
635. 怎么并线可以节油 184
636. 怎么使用定速巡航可以节油..... 184
637. 怎么找个替身巡航带路可以节油 184
638. 自动档车怎么踩加速踏板可以节油 185
639. 自动档车停车等待时怎么节油 185
640. 自动档车下长坡时怎么节油..... 185

641. 自动档车上坡时怎么节油..... 185
642. 自动档车怎么挂档滑行可以节油 185
643. 高速路上怎么踩放加速踏板可以节油 185
644. 怎么关闭灯光可以节油..... 185
645. 怎么在坎坷路面选择路线可以节油 186
646. 怎么在最平缓路面行驶可以节油 186
647. 怎么光顾加油站或饭店可以节油 186
648. 怎么选择一个安全加油站可以节油 186
649. 怎么顺道加油可以节油..... 186
650. 怎么寻找便宜加油站节油..... 187
651. 怎么选择最恰当加油时间可以节油 187
652. 怎么适度加油可以节油..... 187
653. 怎么在油表最后 1 格前加油可以节油 187
654. 怎么在跑长途前加油 187
655. 怎么避免凑热闹加油可以节油 188
656. 怎么运用加速踏板可以节油..... 188
657. 怎么灵活掌握跳档操作可以节油 188
658. 怎么利用自动变速器锁止功能节油 188
659. 怎么以滑行代替制动可以节油 188
660. 怎么加速滑行可以节油..... 189
661. 怎么减速滑行可以节油..... 189
662. 怎么借坡滑行可以节油..... 189
663. 怎么不熄火挂档滑行可以节油 189
664. 怎么越级减档可以节油..... 189
665. 怎么跟车可以节油 189
666. 怎么超车可以节油 190
667. 怎么让车可以节油 190
668. 怎么会车可以节油 191
669. 怎么在窄道上掉头可以节油..... 191
670. 怎么利用 3 个右转代替 1 个左转可以节油 191
671. 怎么在变灯时松开加速踏板可以节油 192
672. 怎么通过排队情况了解信号灯信息可以节油..... 192
673. 怎么在逆风时节油 192
674. 怎么在顺风时节油 192
675. 怎么观察瞬时油耗量表可以节油 192
676. 怎么进入主路可以节油..... 192
677. 怎么通过收费站可以节油..... 193
678. 怎么办张速通卡节油 193
679. 怎么在出高速公路时松加速踏板可以节油..... 193

680. 怎么在城区升档可以节油..... 193
681. 怎么在城区正常路段行驶可以节油 193
682. 怎么在环路行驶可以节油..... 193
683. 怎么通过立交桥坡道可以节油 194
684. 怎么在道路拥堵时节油..... 194
685. 怎么在城市高速路上节油..... 194
686. 怎么通过减速带可以节油..... 194
687. 怎么以最短行驶路线完成所有任务可以节油..... 194
688. 怎么避免“短途驾驶”可以节油 194
689. 怎么办事可以节油 195
690. 怎么在出车前熟悉路线可以节油 195
691. 怎么在陌生地方节油 195
692. 怎么使用“坐标定位法”行车可以节油..... 195
693. 怎么使用“标记特征法”行车可以节油..... 196
694. 怎么使用“按图索骥法”行车可以节油..... 196
695. 怎么运用“路书行车法”可以节油 196
696. 怎么使用“遥控行车法”可以节油 196

697. 怎么把里程表看成出租车计价器可以节油 196
698. 怎么改掉一些费油驾驶恶习 196
699. 怎么按喇叭可以节油 197
700. 怎么避免超速行驶可以节油 197
701. 怎么文明行车可以节油 197
702. 怎么涉水和过险路可以节油 197
703. 怎么拒绝搭便车者可以节油 197
704. 怎么避免白跑冤枉路可以节油 197
705. 怎么选择商品比较齐全的商店购物可以节油 197
706. 怎么养成一个合理的用车习惯可以节油 198
707. 怎么建立一个油耗档案可以节油 198
708. 怎么学会简单油耗测量法 198
709. 怎么绷紧一根“安全弦”可以节油 198
710. 怎么在确保安全的前提下节油 199
711. 怎么利用发动机制动下坡节油 199
712. 怎么改正“熄火滑行”节油恶习 199
713. 怎么安全采取加速滑行节油 199
714. 怎么改正“脱档滑行”节油恶习 199

715. 怎么在复杂道路上安全节油 199
716. 怎么在异常气候下安全节油 200
717. 怎么在夜间行车时安全节油 200
718. 怎么走出“降低燃油标号”节油误区 200
719. 怎么走出“急加速强行滑行”节油误区 200
720. 怎么走出“加速与滑行交替”节油误区 200
721. 怎么走出“空档滑行”节油误区 200
722. 怎么走出“跟大车”节油误区 201
723. 怎么走出“低速高档”节油误区 201
724. 怎么走出“强制性发动机停转”节油误区 201
725. 怎么走出“高档位”节油误区 201
726. 怎么走出“过度提高轮胎压力”节油误区 201
727. 怎么走出“高速开窗透气”节油误区 201
728. 怎么走出“把空调温度调至最低”节油误区 201
729. 怎么走出“热车”节油误区 202
730. 怎么走出“少加油”节油误区 202
731. 怎么走出“暂停熄火”节油误区 202

732. 怎么走出“自动档”节油误区 202
733. 怎么走出“小排量”节油误区 202
734. 怎么走出“改装发动机”节油误区 202
735. 怎么走出“小尺寸车”节油误区 203
736. 怎么走出“大功率高油耗”节油误区 203
737. 怎么走出“扰流板”节油误区 203
738. 怎么走出“底盘”节油误区 203
739. 怎么走出“节油产品”误区 203

第十七章 故障篇 204

740. 途中怎么留意汽车故障征兆 204
741. 途中怎么利用嗅觉判断汽车故障 204
742. 途中常见故障怎么应急处理 205
743. 怎么掌握途中故障急救原则 205
744. 途中无法起动车辆怎么办 206
745. 途中怎么用推车法起动手动档车 206
746. 途中怎么用“救命线”跨车起动 206
747. 途中转向机构突然失控怎么办 207
748. 途中方向盘自由转动量过大怎么办 207
749. 途中转向沉重怎么办 207
750. 途中方向盘高速摇头怎么办 207
751. 途中轮毂轴承松旷怎么办 207
752. 途中转向助力不足怎么办 207
753. 途中转向时有噪声怎么办 208
754. 途中转向横拉杆球销折断怎么办 208
755. 途中转向球头脱落怎么办 208
756. 途中转向节螺母滑丝怎么办 208
757. 途中液压制动系统进空气怎么办 208
758. 途中制动系统排气没有帮手怎么办 208
759. 途中液压制动软管破损怎么办 208
760. 途中气压制动软管破裂怎么办 209
761. 途中制动钢管破裂怎么办 209
762. 途中制动主缸（总泵）缺油怎么办 209
763. 途中制动轮缸（分泵）漏油怎么办 209
764. 途中制动皮碗发胀卡滞怎么办 209

目　　录

765. 途中制动无法解除怎么办.....209
766. 途中驻车制动器失灵怎么办.....210
767. 途中离合器打滑怎么办.....210
768. 途中离合器不分离怎么办.....210
769. 途中变速器过热怎么办.....210
770. 途中变速器乱档或变速杆折断怎么办.....210
771. 途中变速器跳档怎么办.....211
772. 途中变速器异响怎么办.....211
773. 途中传动轴螺栓松动怎么办.....211
774. 途中传动轴万向节轴承损坏怎么办.....211
775. 途中差速器出现故障怎么办.....211
776. 途中半轴出现故障怎么办.....211
777. 途中桥壳出现故障怎么办.....212
778. 途中油底壳穿孔怎么办.....212
779. 途中火花塞座孔螺纹滑丝怎么办.....212
780. 途中气门弹簧折断怎么办.....212
781. 途中活塞损坏怎么办.....212
782. 途中轴瓦烧坏怎么办.....212
783. 途中活塞环有拉缸声怎么办.....213
784. 途中缸体螺栓孔螺纹磨损怎么办.....213
785. 途中冲坏缸垫怎么办.....213
786. 途中连杆损坏怎么办.....213
787. 途中空气压缩机气阀膜片损坏怎么办.....214
788. 途中油箱和油管漏油怎么办.....214
789. 途中燃油箱损坏怎么办.....214
790. 途中汽油滤清器堵塞怎么办.....214
791. 途中燃油泵不供油怎么办.....214
792. 途中柴油机“飞车”怎么办.....214
793. 途中汽油泵出现故障怎么办.....215
794. 途中柴油机低压油路漏气怎么办.....215
795. 途中高压油管破裂漏油怎么办.....215
796. 途中水泵水封漏液怎么办.....215
797. 途中风扇叶片折断怎么办.....215
798. 途中散热器加不进冷却液怎么办.....215
799. 途中风扇传动带损坏怎么办.....216
800. 途中水泵壳体破裂漏水怎么办.....216
801. 途中散热器漏冷却液怎么办.....216
802. 途中节温器失效怎么办.....216
803. 途中电控风扇不转怎么办.....216
804. 途中硅油风扇离合器失灵怎么办.....216
805. 途中整副钢板弹簧折断怎么办.....217
806. 途中吊耳处折断怎么办.....217
807. 途中轮胎外胎爆破怎么办.....217
808. 途中轮胎气门芯折断怎么办.....217
809. 途中换轮胎没有千斤顶怎么办.....217
810. 途中轮胎气门芯钥匙丢失怎么办.....217
811. 途中轮胎气压不足怎么办.....217
812. 途中轮胎漏气怎么办.....218
813. 途中气门芯漏气怎么办.....218
814. 途中蓄电池损坏怎么办.....218
815. 途中火花塞损坏怎么办.....218
816. 途中火花塞“淹死”发动不着怎么办.....218
817. 途中点火线圈损坏怎么办.....218
818. 途中发电机损坏怎么办.....218
819. 途中发电机调压器损坏怎么办.....218
820. 途中起动继电器损坏怎么办.....219
821. 途中高压线损坏怎么办.....219
822. 途中点火开关损坏或钥匙丢失怎么办.....219
823. 途中发动机不能熄火怎么办.....219
824. 途中灯光开关突然失灵怎么办.....219
825. 途中制动灯不亮怎么办.....219
826. 途中制动灯常亮怎么办.....219
827. 途中转向灯不亮怎么办.....220
828. 途中闪光继电器烧坏怎么办.....220
829. 途中倒车灯不亮怎么办.....220
830. 途中倒车灯常亮怎么办.....220
831. 途中喇叭声不断怎么办.....220
832. 途中喇叭不响或声音嘶哑怎么办.....220
833. 途中刮水器不刮水怎么办.....221
834. 途中怎么安全拖车.....221
835. 途中自己怎么更换轮胎.....221
836. 怎么提防“混淆视听”修车陷阱.....222
837. 怎么提防“先斩后奏”修车陷阱.....222
838. 怎么提防“偷梁换柱”修车陷阱.....222
839. 怎么提防“工无利器”修车陷阱.....222

第十八章　误区篇.....223

840. 怎么走出“冬季热车”误区.....223
841. 怎么走出“直接打着车”误区.....223
842. 怎么走出“冬季上车后立即开暖风”误区.....223

843. 怎么走出“原地猛打方向盘”误区 224
844. 怎么走出“自动档等于不用换档”误区 224
845. 怎么走出“夜间上车先开灯”误区 224
846. 怎么走出“连续起动”误区 224
847. 怎么走出“起动时踩加速踏板”误区 224
848. 怎么走出“2 档起步”误区 225
849. 怎么走出“左脚常踩离合器踏板”误区 225
850. 怎么走出“搓盘”误区 225
851. 怎么走出“开车时盯着仪表板”误区 225
852. 怎么走出“盲目追求高档位行车”误区 225
853. 怎么走出“走错路强掉头”误区 226
854. 怎么走出“加档超车”误区 226
855. 怎么走出“猛踩制动踏板或加速踏板”误区 226
856. 怎么走出“弯道制动减速”误区 226
857. 怎么走出“弯中借道”误区 226
858. 怎么走出“开快车就是驾技高”误区 227
859. 怎么走出“开得慢就很安全”误区 227
860. 怎么走出“停车不拉驻车制动器手柄”误区 227
861. 怎么走出“颠簸路面不减速”误区 227
862. 怎么走出“忽视路面异物”误区 227
863. 怎么走出“长时间跑高速”误区 227
864. 怎么走出“空档滑行”误区 227
865. 怎么走出“开着车窗高速行驶”误区 228
866. 怎么走出“行驶时锁死中控门锁”误区 228
867. 怎么走出“夜晚远光灯越强就越安全”误区 228
868. 怎么走出“开锅后立即熄火”误区 228
869. 怎么走出“减速并线”误区 228
870. 怎么走出“遇水制动”误区 228
871. 怎么走出“点制动”误区 229
872. 怎么走出“稍微靠右行驶”误区 229
873. 怎么走出“踩完离合器踏板踩制动踏板”误区 229
874. 怎么走出“压路缘石”误区 229
875. 怎么走出“单侧碾轧减速带”误区 229
876. 怎么走出“停车后不回轮”误区 230
877. 怎么走出“行车中将头手伸到车外”误区 230
878. 怎么走出“路口停车”误区 230
879. 怎么走出“经常使用雾灯”误区 230
880. 怎么走出“音量过高”误区 230
881. 怎么走出“停车不关音响”误区 230
882. 怎么走出“随意使用添加剂”误区 231
883. 怎么走出“忽视备胎”误区 231
884. 怎么走出“途中摆弄导航设备”误区 231
885. 怎么走出“装了儿童座椅就放心”误区 231
886. 怎么走出“随意接地试火判断故障”误区 231

第十九章 礼仪篇 232
887. 怎么重视驾驶礼仪 232
888. 怎么让语言有礼 232
889. 怎么让灯光有礼 232
890. 怎么让喇叭有礼 233
891. 怎么上下车有礼 233
892. 怎么排序车中座位主次有礼 234
893. 怎么在重要场合有礼 234
894. 怎么在男女同乘一辆车时有礼 234
895. 怎么乘坐 SUV 有礼 234
896. 怎么乘坐大巴或中巴客车有礼 234
897. 怎么进出轿车有礼 234
898. 女士怎么上车有礼 235
899. 女士怎么下车有礼 235
900. 怎么在与其他人同乘轿车时有礼 235
901. 怎么起步有礼 235
902. 怎么行车有礼 236
903. 怎么会车有礼 236
904. 怎么超车有礼 236
905. 怎么让车有礼 237
906. 怎么停车有礼 237
907. 怎么让报警器有礼 237
908. 怎么进出小区有礼 238

目　　录

909. 怎么加油有礼 238
910. 怎么编队行驶有礼 238
911. 怎么让车内环境有礼 238
912. 怎么对乘车人有礼 239
913. 怎么问路有礼 239

第二十章　野外求生篇 240

914. 野外被困时怎么自救 240
915. 野外怎么利用自然辨别方向 240
916. 野外怎么寻找水源 240
917. 野外怎么鉴别野菜 241
918. 野外怎么避免雷击 241
919. 野外怎么发求救信号 241
920. 野外被困时怎么留下信号物 241
921. 野外被困树林怎么办 242
922. 野外被困山中怎么办 242
923. 野外被困雪地怎么办 242
924. 野外被困沙漠怎么办 242
925. 野外被困沼泽怎么办 243
926. 野外被困窄洞怎么办 243
927. 野外被困沙洲怎么办 243
928. 野外怎么防风寒 243
929. 野外怎么取火应急 244
930. 野外怎么取水应急 245
931. 野外怎么取食应急 246
932. 野外掉进江河湖泊怎么办 247
933. 野外迷路怎么办 248
934. 野外掉进沼泽或流沙怎么办 249
935. 野外常见伤病怎么急救 250

第二十一章　保健篇 251

936. 怎么在出发前确保身体状况良好 251
937. 怎么在旅途用醋保健 251

938. 怎么在旅途用高锰酸钾杀菌除臭 251
939. 怎么携带常备药品 251
940. 怎么变换体位可以消除疲劳 251
941. 怎么了解自己的生物节律 252
942. 怎么调整和控制好心情 252
943. 怎么戴手套可以减小振动 252
944. 怎么给车内通风换气 252
945. 怎么注意作息规律性 252
946. 怎么在身体不适时保健 253
947. 怎么在行车间隙适时地保健一下 253
948. 怎么住宿防交叉感染 253
949. 怎么预防肠胃疾病 253
950. 怎么准备车载急救包 253
951. 驾驶人春季怎么合理着装 254
952. 驾驶人春季怎么保证睡眠 254
953. 驾驶人春季怎么饮食防困 254
954. 驾驶人春季怎么防倒春寒 254
955. 驾驶人春季怎么当心目痒 254
956. 驾驶人春季怎么提防心病 255
957. 驾驶人春季怎么提神解困 255
958. 驾驶人春季怎么消除疲劳 255
959. 驾驶人夏季怎么防暑降温 255
960. 驾驶人夏季怎么注意通风 255
961. 驾驶人夏季怎么避开高温 256
962. 驾驶人夏季怎么换鞋开车 256

963. 驾驶人夏季怎么合理饮食 256
964. 驾驶人夏季怎么防光污染 256
965. 驾驶人夏季怎么防车暴晒 256
966. 驾驶人夏季怎么使用套垫 257
967. 驾驶人夏季怎么巧用香水 257
968. 驾驶人夏季怎么防空调病 257
969. 驾驶人秋季怎么保证睡眠 257

970. 驾驶人秋季怎么调节饮食.....257
971. 驾驶人秋季怎么防止疲劳.....257
972. 驾驶人秋季怎么巧除倦意.....258
973. 驾驶人秋季怎么防忧郁症.....258
974. 驾驶人秋季怎么拒绝秋乏.....258
975. 驾驶人秋季怎么拒绝秋燥.....258
976. 驾驶人秋季怎么拒绝秋膘.....258
977. 驾驶人冬季怎么预防胃病.....258
978. 驾驶人冬季怎么预防感冒.....259
979. 驾驶人冬季怎么预防雪盲.....259
980. 驾驶人冬季怎么劳逸结合.....259
981. 驾驶人冬季怎么备应急药.....259
982. 驾驶人冬季怎么拒绝贪暖.....259
983. 驾驶人冬季怎么保护腰膝.....260
984. 驾驶人冬季怎么抗拒外邪.....260
985. 驾驶人冬季怎么保证营养.....260
986. 驾驶人怎么用汤食疗.....261
987. 驾驶人怎么用粥食疗.....261
988. 驾驶人怎么用菜食疗.....262
989. 驾驶人怎么选择抗疲劳食物.....263
990. 驾驶人怎么在夜晚行车时保健.....264
991. 驾驶人怎么预防颈腰痛.....264
992. 驾驶人怎么治疗颈腰痛.....265
993. 驾驶人怎么预防关节炎.....265
994. 驾驶人怎么防治胃病.....265
995. 驾驶人怎么预防视疲劳.....266
996. 驾驶人怎么治疗眼睛干涩.....267
997. 驾驶人怎么预防肥胖症.....267
998. 驾驶人怎么治疗肥胖症.....268
999. 驾驶人怎么预防痔疮.....268
1000. 驾驶人怎么治疗痔疮.....269
1001. 驾驶人怎么预防脂肪肝.....269
1002. 驾驶人怎么预防高血压.....269
1003. 驾驶人怎么治疗高血压.....270

1004. 驾驶人怎么预防冠心病.....270
1005. 驾驶人怎么在心绞痛发作时自救.....270
1006. 驾驶人怎么防治油料危害.....271
1007. 驾驶人怎么预防振动和噪声.....271
1008. 驾驶人怎么治疗振动病.....272
1009. 驾驶人怎么防治噪声聋.....272
1010. 女性驾驶人怎么保健.....272
1011. 男性驾驶人怎么保健.....273
1012. 驾驶人怎么防治“车内杀手”.....274

第二十二章 归来篇.....275

1013. 归来时怎么重视安全.....275
1014. 归来后怎么检查油液.....275
1015. 归来后怎么检查传动带和管线.....276
1016. 归来后怎么检查轮胎.....276
1017. 归来后怎么检查制动系统.....276
1018. 归来后怎么检查底盘.....276
1019. 归来后怎么清洁车身.....276
1020. 归来后怎么清洁车内.....276
1021. 归来后怎么留意车辆隐患征兆.....277
1022. 归来后怎么总结得失.....277
1023. 归来后怎么分享快乐.....277

第二十三章 出境篇.....278

1024. 怎么了解出境自驾游的主要方式.....278
1025. 怎么了解出境自驾游的类型.....278
1026. 怎么在出境自驾游时安全过海关.....279
1027. 怎么在出境自驾游时解决语言沟通问题.....279
1028. 怎么选好出境自驾游的签证.....280
1029. 怎么办理出境自驾游“ATA”.....280
1030. 怎么准备出境自驾游所需证件.....280
1031. 怎么在出境自驾游时租车.....281
1032. 怎么做好出境自驾游的安全准备.....281
1033. 怎么重视出境自驾游的交通规则.....281
1034. 怎么在出境自驾游时确保证件安全.....282

目　　录

1035. 怎么在出境自驾游时确保财物安全 282
1036. 怎么在出境自驾游时确保酒店安全 282
1037. 怎么在出境自驾游时确保人身安全 283
1038. 怎么在出境自驾游时应对突发事件 283
1039. 怎么在出境自驾游时留意购物退税 283
1040. 怎么在出境自驾游时理性购物 284
1041. 怎么在出境自驾游时使用信用卡 284
1042. 怎么在出境自驾游时安全刷卡 284
1043. 怎么出境去欧洲自驾游 285
1044. 怎么出境去美洲自驾游 285
1045. 怎么出境去东南亚自驾游 286
1046. 怎么出境去澳大利亚自驾游 286
1047. 怎么在出境自驾游时防止触犯各地奇怪的交通法规 ... 287
1048. 怎么提防出境自驾游后的“携疫返乡” 288

第二十四章　资讯篇 289

1049. 怎么去北京自驾游 289
1050. 怎么去天津自驾游 291
1051. 怎么去河北自驾游 292
1052. 怎么去山西自驾游 293
1053. 怎么去内蒙古自驾游 294
1054. 怎么去湖南自驾游 296
1055. 怎么去湖北自驾游 297
1056. 怎么去河南自驾游 298
1057. 怎么去广东自驾游 299
1058. 怎么去广西自驾游 300
1059. 怎么去海南自驾游 301
1060. 怎么去上海自驾游 302
1061. 怎么去江苏自驾游 303
1062. 怎么去浙江自驾游 304
1063. 怎么去福建自驾游 305
1064. 怎么去江西自驾游 305
1065. 怎么去山东自驾游 306
1066. 怎么去安徽自驾游 307
1067. 怎么去陕西自驾游 308
1068. 怎么去甘肃自驾游 309
1069. 怎么去新疆自驾游 310
1070. 怎么去青海自驾游 312
1071. 怎么去宁夏自驾游 313
1072. 怎么去四川自驾游 314
1073. 怎么去重庆自驾游 315
1074. 怎么去贵州自驾游 316
1075. 怎么去云南自驾游 318
1076. 怎么去西藏自驾游 319
1077. 怎么去辽宁自驾游 321
1078. 怎么去吉林自驾游 322
1079. 怎么去黑龙江自驾游 323
1080. 怎么了解中国最美景区和最佳游览时间 323

第一章　准备篇

未雨绸缪，
有备才能无患。
出游前的准备工作必不可少，
准备得充不充分直接影响自驾游的质量。

1. 怎么选择最佳时间自驾游

在中国，南方一年四季变化不大，北方一年四季分明，所以选择最佳时间去自驾游就显得尤为重要。

1）去西藏最好在 6 ～ 9 月。

2）去内蒙古最好在 7 ～ 9 月。

3）去河南、河北、山东、四川、青海、陕西、宁夏、甘肃，最好在 4 ～ 11 月。

4）去新疆，最好在 8 ～ 10 月。

5）去广东、广西、海南、云南、上海、苏州、杭州、南京、无锡、宁波等地，以避开炎热的夏天去最好。

6）去东北，如北戴河、山海关、辽宁等，夏季最好。去吉林、长白山、雪乡、哈尔滨、漠河、北极村、小兴安岭等，冬季 1 ～ 2 月最好，这是看雪景、冰雕和滑雪的好时期。

2. 怎么选择适合自己出游特点的汽车

自驾游就是为了游玩，如果开着状况不佳的车出门，即使车辆不出问题，驾驶人也会提心吊胆的。自驾游时应选择一辆适合自己出游特点的汽车。

1）高级越野车为首选，跋山涉水性能优越，但油耗大，会增加旅游费用。

2）大众化的家用轿车，一般动力强劲，性能稳定，车速理想，油耗相对较低，维修方便，基本能够满足自驾车长途旅行的需要；高级一些的家用轿车，驾驶的舒适性和操纵性无可挑剔，但因维修不方便而仅适合在发达地区旅行；微型轿车，包括微型面包车，车速慢，底盘低，驾乘舒适性差，只适合短途旅行。

3）刚买的新车不宜远行，容易在长途行驶中产生故障或其他隐患。因此，建议新车主为了自己的爱车就别跑太远，在近郊转转就行了。

4）选择自驾游车辆，还要看具体的出游路线。如果沿途一路高速，路况良好，一般轿车都可以胜任。如果想另行偏道，上山转转，而山道驾驶往往弯多且急，这种情况下安全性好、车内空间宽敞、越野性能强的 SUV 自然是驾驶人的首选。

3. 怎么了解和设计出行路线

自驾游前，一定要通过必要的方法先了解旅行路线，然后设计出适合自己的出行路线。

1）上网了解。

2）向旅行社和当地旅游部门咨询。

3）最好选择正式开放的景区景点出游，不要猎奇单独行动。

4）设计出行路线可以分为两部分，一是确定要去游览的景区景点，二是选择行车路线，行车路线的选择要遵循先高速后国道的原则。

5）买个最新出版的交通图，根据地图和熟悉该条路线的朋友所提供的情况，对路况、饮食、住宿、加油站等所在位置心中有数。最好在图上标明自己将要走的路线，标出路过的城市，选好休息和加油的地点。

6）如果有可能，请曾经驾车走过此路的朋友介绍应注意的事项或给出建议。

7）路线的设计取决于出游时间的长短，还要考虑季节、个人的体力和兴趣爱好。夏季多选择气候凉爽的北方，冬季多选择温暖的南方，春季则要避开梅雨的地方，否则高温、严寒和阴雨对人和车都增加了不安全的因素，秋季可选择的范围相对较宽。

8）在确定最终目标以后，详细考察从出发地到目的地之间可能涵盖的风景区或是一些具有特殊人文地理特色的地方，大量的这类信息可以从网上获得，然后勾画出一条覆盖这些地方的环线，尽量避免走重复路线。

4. 怎么合理安排行程

自驾车长途旅游，驾驶人既要开车又要游览，还要赶时间，旅途劳顿，极易疲劳驾驶。因此，自驾游的行程要安排得当，以保持充足的精力驾驶，尽量避免因时间安排太紧而出现疲于奔波的现象。自驾游时，发生交通事故的一个重要原因就是疲劳驾驶。

1）如果无法按时完成原定行程时，应果断修改计划，宁可放弃一段行程，也不要为了赶路而疲劳驾驶。

2）作计划时，如果不是走高速公路，每天的行程安排以 400 公里内为宜。超过一周的行程，就应安排一天的机动时间。

3）长途旅行中，在高速公路上行驶可以节省体力和时间，但在省道上行驶可以观赏沿途风景，体验当地风土人情。因此，可以适当双重选择。既然是自驾游，就没必要拼命赶路，所以行车速度可以稍慢，一来安全，二来也可以尽情欣赏沿途风光。

4）同行中至少有 2 人会开车，每人轮流驾驶 2 小时，以保持体力和最佳行驶状态，或者至少两车结伴出行，这样遇到情况可以相互帮忙。

5）计划每天的行车里程时不要太长，并尽量避免夜间行车，而应晓行夜宿。

5. 怎么设计行程统计表

为便于回程后整理行程，记录游览的景点，出发前最好设计一个表格，打印出若干张，放在硬皮夹子中，随时由前排乘员座上的人员进行记录。一个完整的记录表格应包含以下项目：日期、出发时间、出发地点及经纬度、到达时间、到达地点及经纬度、当日里程表读数、路号、路况、路桥费、油号、油价、特色饮食、食价、宿地、宿价 / 间、卫生、景点名称、门票、停车费、修车费、洗车费等。这些信息可以帮助旅游者返回后重新回忆一路上的经历，整理后又可以成为自驾游爱好者日后出行的参考资料。

6. 怎么选择同伴

自驾游时，一般都需要长途驾车，而且到达的地方一般也是旅游者比较陌生的地方，所以最好结伴而行，不要单人独车出发，一来安全，二来可以防止疲劳驾驶。

选择同伴时应注意：

1）远途开车，最好选一个懂得车辆基本维修技术的人同行。

2）找结伴的人时，最好按额定座位数找。

3）女性人数以不超过男性为宜。

4）短途旅行，可以不考虑人数和同行车辆的多少。长途旅行，为避免疲劳驾驶和降低旅游费用，每辆轿车以乘坐 3 ～ 4 人为佳，其中驾驶人至少为 2 人，采用 2 小时一轮换，或每开 100 公里一轮换的方式。

5）如果是几辆车同行，最好是车况相当，每辆车在装备和人员配备以及思想上都要有独立作战的准备，以免相互拖后腿，或者在出现危急情况时整个车队陷入瘫痪。

8. 怎么设计备用方案

对于超过 10 天的跨省大行动，应事先通过各种渠道了解道路状况，对于发生意外概率大的困难路段要设计备用方案。备用方案主要包括：线路调整计划、日程调整计划和景区景点调整计划。为了玩得开心，备用线路附近的景区景点资讯也要准备好。当路途发生各种情况时，应毫不犹豫地执行备用方案，不要觉得放弃部分景区景点可惜，备用方案同样精彩。

7. 怎么修改和调整线路

初步制订线路后，交全体成员讨论。为了充分满足成员的需求，线路需要进行修改和调整；在路途中遇到意外情况，耽误了行程，也需要及时修改和调整线路；在线路执行过程中，有的路段因各种原因无法通行，需要绕道，更需要修改和调整线路。这些因素都使得我们在设计线路时，就要考虑到调整和修改的可能性。除主线路中涉及的景区景点和主要食宿地资讯，还要搜集主线路附近其他景区景点和备用食宿地的资讯，避免路上调整时无从下手。对于气候适应性差的道路，比如需要穿越季节性河流时，就要考虑备用的路线和方案。

自驾游线路修改与调整的原则：

1）时间安排，不要改变。按计划进行的旅行，时间安排是不能随意修改的。如果因各种原因耽误了时间，除非是在必经之路上的景区景点，需绕道的一律放弃，不能影响后面的计划。这样也许会有成员觉得遗憾，但是一味顺延只能造成最后几天时间特别紧张，不但玩不好，也不利于安全。

2）路况优先，里程次之。如果情况变化，需要调整计划，应遵循路况优先而里程次之的原则，千万不要贪图里程数少的捷径。捷径往往通行能力差，耽误的时间多，一旦车辆出现故障，救援很难到达，甚至连位置描述都很困难。

9. 怎么估算自驾游费用

一般情况下，自驾游涉及道路通行费、汽油费、住宿费、饮食费、门票费以及防止发生意外的意外费用等。

1）预估道路通行费：我国大部分道路都是贷款建设，按车辆收取通行费，收费标准根据道路等级不同而不一致。对于小型客车，一般是高速公路 0.4 元 / 公里，高等级公路 0.2 元 / 公里，改造后的国道 0.1 ～ 0.15 元 / 公里，大型桥梁、隧道 10 ～ 15 元，特大型桥梁、隧道 20 ～ 25 元。总体情况是，东南沿海收费标准高，西北收费标准低，西藏和新疆等地基本不收费。如果路途中高速公路和高等级公路占 1/3 以上，就按 0.3 元 / 公里预估路费。如果很少有高速公路，或者是去西北、西南，可以按 0.2 元 / 公里预估道路通行费。

2）预估汽油费：我国幅员辽阔，各地经济水平不同，同标号汽油零售价格不一致，可按照本地汽油价格、路程、车辆平均油耗进行预估。通常情况下，跑长途时车辆更加省油，所以按城区油耗进行预估，就已经把价格差异考虑在内了。

3）预估食宿费：自驾游时，住宿费在整个旅途中占很大比例。通常情况下，住宿可以按照每间房每晚 100 元进行预估。有些地区便宜些，有些地区会高些。吃饭的费用在整个旅途中所占比例很小，可以不预估。

4）预估门票：热门旅游景区都自己建有网站，可以从网站上查询门票价格。各个景区的优惠政策不同，景区也有淡季旺季票价区别，预估的时候要留意。

5）旅游旺季特别提醒：如果打算黄金周出行，而且是往旅游热点地区去，应提前半个月把房间预订好，否则价格上涨几倍不说，还不一定有房间。不过，自驾游时也不必太担心，如果实在没有房间了，可以到邻近的城镇住宿，价格便宜，条件也不错。

6）其他参考：互联网上有各种自驾游论坛，其中资讯都是第一手的，是车友们的亲身感受，景区游玩办法、线路、食宿等建议都可以成为设计线路的好帮手。此外，如今各种车型都有车友会，车友喜欢把自己开车出门的情况写成游记发表在网站上，那是最真实的资料。

10. 怎么做自驾游前的检查

积极有效的安全检查，能够提前消除安全隐患。因此，在自驾游前，驾驶人一定要做足检查。

1）出行前，把自己的车况检查一遍，做个保养更好。检查机油、变速器润滑油、转向助力液、制动液是否在规定液面；检查液、气、油、电是否有渗漏现象；检查传动带松紧度并看是否老化；检查制动距离是否正常，制动片是否需要更换；检查转向是否发抖、发摆、跑偏；检查轮胎气压情况等。另外，在出行前，还应备有各种灯泡、熔丝、随车的各种工具、冷却液、拖车绳、备胎等。

2）检查好随车证件和个人证件等。自驾游时，证件要齐备，尤其要带好信用卡和车辆保险单据，这对出省自驾游来说尤为重要。出行前，还应了解所去地区是否需要办理通行证。需要注意的是，身份证是住店的必须证件，有的宾馆不能用驾照代替。

3）检查是否带好备用车钥匙，以防车门落锁，无法打开。

11. 怎么准备所需物品

自驾游时，所需准备的物品很多，但主要的东西千万不可忽视。

1）纯净水是必备的，人和车都需要它。

2）路上的应急食物多买些，尤其是高热量的巧克力。

3）准备个小药箱，把感冒、退烧、痢疾等药准备些，最好有个急救包以预防意外伤害。

4）携带照相机和手机时，不要忘了带充电器。

5）如果是车队出游，还应携带对讲机，到了手机没有信号的地方将大有用处。

6）最好备足 10 元以下的零钞。自驾游时，过路费、过桥费、停车费等杂费都是随时随地要缴纳的，备足零钞，既方便自己，也方便了别人。

12. 怎么准备应急物品包

在偏僻的荒野进行长途驾驶前，应准备两个应急物品包，一个是驾车应急物品包，一个是个人应急物品包。

1）驾车应急物品包里应该有：透明大塑料袋，可装东西、防水、助浮、盛水、撕开当绳索、制作太阳能蒸馏器、临时用做风窗玻璃；不短于十六尺的尼龙晾衣绳，可拖拽或捆绑物品；毛毯，可保暖、制担架、撕开当绳索或绷带；不同颜色的毛线衣和袜子，可保暖、滤水、发求救信号；遇压变形但不破裂的水壶，可盛水、助浮；罐头食品，可充饥、空罐可作炊具、盖子可反射日光发信号；防水火柴；高锰酸钾等。

2）个人应急物品包里应该有：有盖的空罐、小型指南针、防水火柴、小型蜡烛、药棉、多用途的小刀、细尼龙绳、箔片毯、高锰酸钾、哨子等。个人应急物品包不要放在背包内，应随身携带，比如放在外衣的口袋里。

13. 怎么装物品可以节省空间

自驾游时，大家都希望携带的物品越多越好，但车内的空间是有限的。因此，对自己所列清单中的物品，大家只能权衡利弊，决定取舍。对于必须携带的物品，要根据旅途的需要尽量减少携带量。比如，可以使用密封清洁的小药瓶盛装洗衣粉、食盐、洗碗液等；脸盆、水桶、餐具等可选择大小形状配套的，以互相嵌在一起，可节省空间。

14. 怎么合理穿衣

在我国这片幅员辽阔的土地上，各地风俗、文化、经济等各不相同，气候和自然环境就更不用说了。自驾游时，有时一日内要经过气候截然不同的地域，所以衣物就需要涵盖四季。

1）为尽量减少体积，要求每件衣服既可以单独穿，又可以互相搭配着穿以御寒。当然，最好选开襟式的衣物，套头式的衣服穿穿脱脱非常麻烦。

2）由于旅途上洗衣比较困难，内衣就尽量选用一次性的，而外衣一定要耐脏。

3）一件轻便的雨衣是必需的。

16. 怎么重视健康隐患

自驾游时，由于驾车时间长，造成生活不规律，欢乐中隐藏着一些健康隐患，应引起驾驶人的足够重视。

1）防止视力疲劳。在旅行前，应备上维生素 A 胶丸、肝泥、肝酱、胡萝卜等富含维生素 A 的食物，以补充长时间用眼的消耗。

2）防止躯体疲劳。在旅行时，不仅需要轮番休息，还要在休息期补充“能量棒”——巧克力、糖果、水果等富含糖分的食物。

3）水分的补充。因为各种营养素的摄入均需要充足的水分来确保吸收。

4）保证饮食的规律与平衡。这就需要事先计算好行车的时间和休息地点，保证一日三餐按时进食，此外还要注意食品卫生。

15. 怎么量力而行地去自驾游

自驾游时，一定要量力而行，不要勉强行事。

1）自驾游前，应根据自己的年龄和体力，合理选择旅游的地点和项目，并随身携带一些常用药和急救药，如感冒药、晕车药、抗过敏药、肠胃药、去痛片等。

2）旅游时，不要过于劳累，最好定时起床和休息，特别是晚上不要玩得太迟。

3）游玩过程中要量力而行，如果出现头晕、乏力、胸闷和心悸等症状，应立刻休息，必要时到医院治疗。

4）有条件的话，最好在出行前进行一次身体检查。如果没有条件做健康检查，起码也要对自己的身体心中有数。

17. 怎么按法规规范自己的驾车行为

自驾游为的就是心情愉快，谁也不想惹上麻烦事而破坏心情，所以一些功课是必须要做的。驾车上路时，首先以交通法规规范自己的驾车行为，可以最大限度地避免因违章而导致的麻烦，从而也使自驾游更安全更愉快。

在普通道路上下列行为是不允许的：

1）将机动车交由未取得机动车驾驶证、机动车驾驶证被吊销或暂扣等不具备驾驶机动车资格的人驾驶。

2）在机动车驾驶室的前、后风窗玻璃范围内悬挂、放置妨碍驾驶人视线的物品。

3）赤脚、穿拖鞋或穿高跟鞋驾驶机动车。

4）在车门、行李箱门、背门没有关好的情况下行车。

5）驾驶人有观看电视或打手机等妨碍安全驾驶的行为。

6）在禁止鸣喇叭的地方鸣喇叭。

7）下陡坡时熄火或空档滑行。

8）向道路上抛洒物品。

9）连续驾驶机动车超过 4 小时未停车休息或停车休息时间少于 20 分钟。

在高速公路上下列行为是不允许的：

1）驾驶人和乘车人在装有安全带的座位上就座时未使用安全带。

2）骑、轧车行道分界线或在路肩上行驶。

3）倒车、逆行、穿越中央分隔带掉头或在车道内停车。

4）在匝道、加速车道或减速车道上超车。

5）非紧急情况在应急车道行驶或停车。

6）遇交通阻塞停车时，车上人员在行车道内活动或逗留。

7）试车或学习驾驶机动车。

8）在载货汽车车厢内载人。

18. 怎么减少风险和避免纠纷

为了减少风险和避免纠纷，自驾游组织者和参加者应注意以下细节：

1）明确活动宗旨：非营利性、团结互助、费用分担、自担风险等。

2）周密计划：选择恰当的旅行线路和活动内容，参加活动人员要符合条件，做好周密计划，准备应急措施等。

3）避免过错：组织者和参加者努力预防风险，采取安全措施，及时提示，积极救助，奋力自救等，以避免过错。

4）购买保险，转移风险。

5）签订书面协议，人手一份。

6）活动透明公开，发挥全体成员的智慧和力量。

19. 怎么记牢常用电话

自驾游时，离开了自己熟悉的环境，生活上有很多不方便的地方，要是碰上个意外情况就更焦头烂额了。因此，一些常用电话一定要熟记于心。

下面是全国统一电话号码：

1）火警台（免费）：119。

2）匪警台（免费）：110。

3）报时台：12117。

4）查号台：114。

5）天气预报台：12121。

6）急救中心（免费）：120。

7）障碍台（固话）：112。

8）交通事故报警（免费）：122。

20. 怎么慎服药物

如果驾驶人服了镇静、安眠、止痛、止咳药后开车，很容易引发事故。医学试验证明，服用一片安眠药，就可造成一段时间内的注意力分散，测距能力减弱，颜色分辨能力下降，甚至头脑不清、困倦无力；服颠茄类药剂影响视力；服用某些抗生素能引起前庭障碍和视力减弱，有的会使人头晕、呕吐、失去平衡；止咳、镇痛片等往往含有可待因和其他麻醉剂。因此，驾驶人在出车前或出车途中不要服用上述药物。

21. 怎么选择适合开车时听的音乐

自驾游时，许多车友都喜欢一边开车一边听歌。不过，并不是任何音乐都适合开车时听，如果选择不当，可能会分散驾驶人的注意力，降低判断的准确率，影响安全驾驶。实验表明，当音量为 75 分贝（相当于在闹市区的感觉）时，驾驶人判断的失误率为 24%；当音量为 95 分贝时，判断的失误率超过 40%。不过，也不要在开车时选择那种容易催眠的靡靡之音，它会使驾驶人反应速度下降，动作迟钝，难以及时避开障碍物，甚至造成车毁人亡的事故。

22. 怎么给汽车在异地安全加油

自驾游时，到了外地，免不了会遇到甲醇汽油、乙醇汽油、无铅汽油，这些汽油都在国家规定的地方封闭推广。驾驶人无须过度担心混合加油会给汽车带来什么伤害，但是一定要选择信誉好的加油站，避免在一些路边小加油站加入假冒伪劣的汽油。

1）自驾游前，应选择质量过硬的加油站加满油，沿途不要随意加油。

2）途中需要加油时，应尽量选择规模较大、加油车辆较多的加油站。

3）不要等油跑光了再加油，油跑一半后看到好的加油站要随时加，不要怕麻烦。这样即使加不到好油，“合”着烧也比光烧次油对车辆损坏小。

4）如果是短途外出，最好不要携带汽油桶。如果跑长途且远离公路，最好备一两个携带安全的铁制汽油桶。

5）跑长途前新鲜油越多，高速行驶时加速力越足，所以出发上高速前应加满油再走，但不要超过油箱的上限。

6）使用高标号油的车辆，要额外准备一些汽油添加剂，添加剂可以把油的标号提高 1 ～ 2 号。万一沿途加油站的油标号不够，可以适当弥补，以免路上找不到合适汽油而耽误旅程。

7）如果在旅行中，不得已要在不知名的加油站加油时，最好将两层干净的长筒丝袜套在油枪上，这样可以有效过滤杂质。

8）乙醇和甲醇都有亲水性，遇水容易导致油品变质。因此，混加后要记得找个地方对燃油系统做一次彻底的清洗。

24. 怎么参加旅行社组织的自驾游

自驾游一般有三种组织形式，一是车友自发相约出行，二是各类汽车俱乐部组织的“主题自驾游”，三是由旅行社负责安排行程的自驾游。其中，几个车友相约出游和汽车俱乐部组织的活动，大都实行 AA 制，出了问题也“约定”自负自责。需要提醒的，就是由旅行社组织的自驾游了。为了尽量避免事后争议和纠纷，凡是参加旅行社组织的自驾游的游客，事前都应该与旅行社签订一份合同，签订合同时应特别注意以下几点：

1）明确约定好行程、景点。

2）明确所交团费都包括哪些费用。

3）明确约定过桥费、过路费、加油费，以及住宿场地、景点的停车费由谁承担。

4）明确约定如果旅途中车辆发生故障，即使是游客自带车辆，旅行社所应尽到的协助义务和因此而影响整个团队的行程时如何处理。

23. 怎么提防自驾游陷阱

目前，社会上流行通过网络、俱乐部或相识的朋友结伴自驾游，一些所谓自助游俱乐部就迎合这些群体的需要充当“牵头人”。这些自助游俱乐部往往通过网络或各种关系拉想出游的人入团，然后像旅行社一样，列出行程和费用，并极力标明组织者无营利目的，仅为广大车友提供服务，承诺旅行结束时公开账目，费用多退少补，同时还会有各种免责声明。其实，这些俱乐部绝大部分是未取得工商营业许可证和旅游服务资质的松散组织，属于非法经营。他们往往培训不足，经验不够，组织能力和安排水平都有限，对旅游线路上的危险点可能也意识不到。如果一旦出现意外，组织者往往以游客属“自愿参加”，自己仅仅是牵头人，不负管理责任和义务为借口推卸责任。因此，车友们应谨慎参与组织松散的组团自驾游，如果确实想参加，最好先购买意外伤害保险。

25. 怎么租车自驾游

自驾游的条件是自己有车，租车并不可取。因为，租赁公司的车子常年出租，车况较差，长途旅行极不可靠。如果非要租车自驾游，应注意以下几点：

1）选择规模较大的租赁公司。因为，小公司常以低价吸引人，可是规定的里程数往往有猫腻，一不小心就会因超出里程数而花上双倍的价钱。

2）提车时一定要试驾，并细心检查车况，如车体有无划痕、车灯是否完整、车锁是否正常等，查看冷却液、机油、燃油表、制动器等。

3）车坏了要及时联系租赁公司，不要擅自修理，否则租赁公司会追究你的违约责任。

4）如果遇上刮蹭，一定要及时找交警来定性，出示相关证明，这样才能得到保险公司应有的赔付。

5）要提前预订，特别是一些法定节假日都是租车高峰，最好提前半月或一周预订。

26. 怎么让儿童安全乘车

儿童头部重量占身体重量的比例比成人大得多，且颈部柔弱，一旦车祸发生，伤亡率比成年人要高得多。因此，儿童在乘车时需要采用专门的座椅固定装置。

1）尽量不要在前排乘客座位上放儿童座椅。前排乘客座位上的安全气囊在打开时，会对前排乘客座上的儿童造成致命伤害，尤其是坐在儿童座椅中的儿童，受伤害的危险性更大，所以尽量将儿童座椅安装在后座上。

2）当不得不在前排乘客座位上安装儿童座椅时，一定要将前排乘客座位上的安全气囊关掉。

3）不要让儿童坐在成人的怀里乘车。否则，当出现紧急情况时，抱着儿童并不能保证儿童不受撞击伤害。

4）不要让儿童坐在未安装儿童安全座椅的后座上。否则，紧急制动或碰撞时，会使儿童向前撞去。

5）不要在没有任何安全装置的保护下让儿童坐在前排乘客座位上。否则，撞击时不仅身体会向前移动，而且当安全气囊膨开时会导致生命危险。

6）不要让身高未及 140 厘米的儿童使用标准安全带。

7）不要让儿童自己上下车。儿童力气小，车门开启时如果推不到定位位置会回弹，有可能夹伤他们的手指。此外，坐在驾驶座上的成人不可能完全了解车门另一侧的道路交通情况。

8）不要让儿童在车里做游戏。汽车行驶时，儿童会随之东倒西歪，如果撞到车内硬物的话肯定会受伤。

9）不要让儿童把头、手探出天窗。

10）不要在车内堆砌尖锐的硬的装饰品，以防发生事故时撞击到儿童，使他们受到伤害。

27. 怎么携带宠物自驾游

自驾游时，如果需要带上宠物，一定要考虑周全，防止宠物捣乱，给安全行车带来隐患。在国外，如果用汽车运送宠物，通常会使用笼子或特制的宠物安全带，让它们老老实实地待在车里。现在，我国还没有这方面的明确法规。

1）车厢内有宠物时，驾驶人必须将车窗紧闭，最好有专人照看，不然宠物受到惊吓或者在好奇心的驱使下，可能会做出让驾驶人意想不到的动作。

2）使用带子将宠物固定在后排或两厢车的行李箱空间。

3）当宠物在车上时，驾驶人注意不要分心。

4）每隔两三个小时停会儿车，让宠物大小便或下车走动一会儿。

5）在坐垫或汽车内铺上旧报纸或毛巾，以防宠物晕车呕吐。当发现宠物开始有点晕车症状出现时，可以减缓行车速度、开窗保持空气流通等。

6）驾车带宠物旅游时，如果是小型犬就放进航空箱，放在后排座椅上；如果是大型犬可直接放在后排座椅上，但开车时要注意控制车速，尽量避免紧急制动。如果驾驶人怕爱犬乱跑，可以买一个宠物包。

28. 怎么在山区自驾游

俗话说：“仁者爱山，智者乐水。”现在自驾游越来越普遍，而且一般较好的景点都在山区，一旦出现意外就很难得到救助。因此，在山区游玩时，要格外注意安全。

1）尽量选择正式开放的景区景点出游，这些地方的道路交通、旅游设施等方面都较有保障。如果去没开发的野外景点旅游，至少两辆车结伴而行，万一出现意外时也好有个照应。

2）行至山区转弯路段或视野不好的盲区，一定要靠右侧行驶，走自己的车道，并提前鸣喇叭，不要超速，更不能强行超车或驶入逆行。因为，对面可能随时会有来车，让你避之不及。

3）驾驶手动档车，要根据车速和上坡道路坡度情况，在上坡前就应及时降档，以保证得到足够的动力输出。否则，在上坡中途感觉动力不足时再降档，就容易溜车，甚至使驾驶人惊慌失措。

4）遇有堵车排队时，要耐心等候，不要盲目抢行。一般山路都较窄，如果有车加塞插队，就很容易导致车辆堵死。

5）开车通过山体旁易发生落石的地段时，要注意观察和尽快通过。

6）到达旅游景区后，要到停车场或指定地点停放车辆，并将车头调向利于出走的方向，以免走时车多移不出来。

29. 怎么在水边自驾游

俗话说：“欺山莫欺水。”溺水死亡率占意外事故死亡总数的 1/10。在世界各地，每年溺死的人中，约有 3/4 是溺于江河湖泊里，而不是海里。

1）为了预防汽车落水，沿着水边停车时不要将车头对着水，应侧向停车。

2）如果停车时不得不面向水，离车时应挂倒档，使用驻车制动器制动。

3）如果背对水面停车，换档时先使用驻车制动器制动。

4）在水边游玩时一定要小心，岸上往往又湿又滑，更可能一踩就塌陷。也不要自恃会游泳，就对警告牌视而不见，失足落水可跟游泳不一样。

30. 春季怎么安全自驾游

春季鸟语花香，桃红柳绿，生机勃勃，景色宜人，正是人们外出旅游的大好时节，道路上的行人、车辆激增，给安全行车增加了难度。因此，驾驶人在春季自驾游，要时刻保持高度的警惕性，集中思想，密切注视道路上行人的动向，以防不测。

1）次日要驾车远行，当日晚上就应排除各种干扰，早睡早起，避免过多的夜生活，给次日出车储备充足的体力和精力。

2）驾驶人在饮食方面，多吃些防止疲倦的食品也是防止春困的有效方法。比如，胡萝卜、白菜、柑橘等食品。

3）天气转暖后，晨练的人增多，很多人习惯在道路边上快跑慢走，耍弄拳脚，进行锻炼，并且不注意交通安全，与早晨车速较快的车辆发生事故机会增多，开车时一定要当心。

4）春季时晴时雨，天气多变。雨后路面上的尘土与油、水混杂在一起，使车辆轮胎附着系数降低，紧急制动后会发生方向失控、侧翻等意外，而且雨后公路两边泥土松软，行车险情也较多，因此在避让其他车辆时不要太靠路边。

5）春季驾车时应将视野稍稍放远，注意观察前方较远距离的车辆行驶动向。一旦发现前方车辆减速缓行或绕道通过，不管是否是“翻浆”路段，都要提前减速做好防范准备。

6）一般情况下，每行车 3 ～ 4 小时后应停车活动一下。如果出现困倦状态，不要再强打精神开车，也不要借助咖啡或浓茶提神。

7）春季风沙天气多，灰尘满天，飞沙走石，不但影响驾驶人的视觉，而且还直接影响行车安全，驾驶人要早预测、早防范、早采取措施。

8）春季有时会出现“倒春寒”，在自驾游时要关注天气预报，备好防寒物品，做好防寒准备。

31. 夏季怎么安全自驾游

夏季天气炎热，很多人纷纷驾车外出避暑。夏季自驾游时应注意以下事项：

1）不宜戴颜色太深和太大且重的墨镜。

2）不宜暴食冷饮。

3）不要携带易燃易爆物品，不宜使用气体打火机。

4）油箱盖一定要拧紧，并经常检查散热器的冷却液液位，曲轴箱的机油油面高度，制动主缸内的制动液液面高度及蓄电池内电解液液面高度等。

5）尽量避免长时间行车。

6）行驶途中要注意适时休息，养成定期清洗散热器片的好习惯。

7）在出行前两天，最好到正规 4S 店为汽车做一次全面而系统的检测，由技术专家提供相关技术指导，以保证旅途一帆风顺。

32. 秋季怎么安全自驾游

秋季是自驾游的黄金季节，望远山，看近水，观红叶，赏菊花，品螃蟹，摘瓜果。秋季在开心游玩之时，不要忘了以下注意事项：

1）秋季高速路面有霜冻可能，如果自驾游到北方城市，应备防滑装备和御寒衣物。

2）秋季多雾，车速不应太快。

3） 危险路段应多做了解，并放慢车速。

33. 冬季怎么安全自驾游

冬季自驾游的活动安排，以南方各地为宜，避免北方因路面结冰而容易发生的交通事故。

1）前往南方时，应注意避开人口密集的区域，特别是在双休日。可以选择在大城市游览，在周边小城市居住，这样既可以节省费用，又可以避开繁华的都市喧嚣。

2）如果非要去北方，一定要先打听好景区情况，因为北方很多景区在冬季是不开放的。

3）冬季车辆过夜时，制动带上会凝聚水分或结冰，可能影响制动效能，行车途中应谨慎试踩制动踏板。车辆行驶途中，风窗玻璃上容易凝固霜雾，影响驾驶人视线，应随时擦抹清除。必要的话，可在风窗玻璃上涂一层甘油或酒精，这样在短时间内就不会结冰。

34. 怎么反季节自驾游

黄金周或其他节假日驾车出游时，不仅人多车多，道路拥挤，而且景点门票贵，住宿价格高，连饭菜都会跟着涨价，如果被堵在路上更会增加不少燃油消耗。最好是反季节驾车出游，在所谓的淡季或非节假日再驾车出游。

1）淡季出游时，车辆相对较少，道路通畅，能够减少交通费和因交通事故引发的堵车等意外事件，让你尽快地顺利到达目的地。

2）淡季出游时，游客稀少，有时候让人感觉这个地方只属于你，完全没有了拥挤和排队现象，让人随心所欲，尽情享受。

3）淡季出游时，不管是机票、车票、景点门票，还是宾馆、酒店，甚至连地方特产，都会推出一些诱人的优惠价格。

4）淡季出游时，工作人员能全力以赴地做好各项服务工作，让游客享受到尽善尽美的服务，真正体会到宾至如归的感觉。

35. 怎么做好自驾游的“八要”

1）要带个小药包。旅游时难免会碰上一些意外情况，带个小药包，做到有备无患。

2）要注意旅途安全。旅游时大多会经过一些危险区域，如陡坡密林、悬崖蹊径、急流深洞等。在这些危险区域要尽量结伴而行，不要独自冒险前往。

3）要讲文明礼貌。在任何时候和场合，对人都要有礼貌，并自觉遵守公共秩序。

4）要爱护文物古迹。每到一个地方，都应自觉爱护文物古迹和景区的花草树木。

5）要尊重当地习俗。我国是一个多民族的国家，许多少数民族有不同的宗教信仰和习俗禁忌。在进入少数民族聚居区旅游时，要尊重他们的传统习俗和生活中的禁忌，切不可忽视礼俗或由于行动上的不慎而伤害他们的民族自尊心。

6）要注意卫生。品尝当地名菜名点时，一定要注意饮食饮水卫生，并避免暴饮暴食。

7）要警惕上当受骗。坏人无处不在，专干坑、蒙、拐、骗、偷、诈、抢。与人萍水相逢时切忌深交，勿泄私密，以防上当受骗。

8）要有周密的自驾游计划。自驾游前，事先要制订时间、路线、食宿的具体计划，带好地图和个人必需的行装。

36. 怎么在自驾游前安顿好家务

自驾游出门前，一定要把家里的事情安顿好。无论你去哪里自驾游，家都是你唯一的“目的地”。

1）把旅行路线留给你的父母、配偶、孩子或任何希望与你取得联系的人。

2）检查是否带好了与家庭、单位和有关亲朋好友联系用的电话号码。

3）通知停止一切对你家的投送，如牛奶、报纸、邮件等。

4）将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方。

5）关上自来水龙头和煤气开关，拔下家用电器的电源插头。

6）家中常开着一两盏灯，如果安装黄昏自行点亮的自动灯更好。

7）如有宠物或盆栽花木，就托付一个亲近的好友代为照看或浇水。

8）检查所有门窗的锁，托付可靠的朋友或邻居不定时察看。

9）注意把所采取的措施告诉一位你信得过的有责任心的人。

10）带好家门钥匙。

38. 怎么走出“一个人不能自驾游”误区

有的人认为一个人开车出去自驾游有些闷，但有些人就喜欢这种方式，就如同将自己静静地关在房间里一样，都是让自己独处。而且开车需要注意力高度集中，头脑不会去想其他东西，因此对于那些在日常工作和生活中高度紧张的人而言，独自驾车旅游是个不错的消遣方式。一个人自驾游同时意味着高度自由，时间、地点、游玩方式都可以自己说了算，这比起旅行团和多人自驾游，就多了一份潇洒和从容。

39. 怎么走出“自驾游要花很多钱”误区

有的人最担心的就是自驾游费用问题，认为自驾游会花很多钱。事实上，自驾游所需要花费的金钱比旅行团低，尤其是随着燃油附加费的实施，许多国道和公路已免收过路费。如果愿意在路上花更多的时间，旅游者甚至可以省下一大笔的高速公路费。

40. 怎么走出“自驾游需要带许多东西”误区

有的人认为自驾游需要带许多东西，这将是一件很麻烦的事。其实，除了必需品之外，自驾游不需要带大量的东西。自驾游的最佳方式是“以战养战”，走到哪，吃到哪，住到哪，带上银行卡和少量现金就行。

41. 怎么走出“自驾游是男人的事”误区

有的人认为自驾游拥有几分“野性”色彩，但由此认为这只是男人的事那就大错特错了。事实上，自驾游不分地域，也不分男女。在某种程度上，女人对于自驾游的兴趣更甚。全家人自驾游的最佳方法，就是两个大人轮流驾驶，休息的人陪孩子玩耍，这样每个人都能保持充沛的体力，一抵达目的地就能尽情游玩。

37. 怎么走出“小车不能自驾游”误区

有的人认为小车不安全，不适合自驾游。其实，现在的小车车速都能达到 120 公里 / 时，而这一数字是国内高速公路的最高限速。再者，现在的小车安全系数并不低，ABS、EBD、SRS 等该有的安全配置都会有的。因此，即使购买的是小车，也能放心地出去自驾游。

42. 怎么走出“自驾游会损车”误区

有的人通过电视或周围一些人的经历，看到自驾游归来后的车辆满是泥土或是伤痕，所以想当然地认为：一次自驾游下来，新车会变旧车，旧车可能会报废。其实不是，自驾游归来的车辆看似“蓬头垢面”，但只要一洗，一样变回原来的面貌。只要遵守交通规则，小心驾驶，不挑战越野等高难度路面，通常不会损坏汽车。相反，一趟自驾游下来，反而会增进车主对爱车的了解。

43. 怎么走出“没有车就不能自驾游”误区

有的人认为自己没有车，没有办法自驾游。其实，你没有车，但你周围的其他人有车，如果他们在节假日邀请你一起开车出去玩，那就跟着去吧！不管远近，这其实就是自驾游。

第二章　保险篇

有备无患，
保险就像备胎一样。
谁都不喜欢用上它，
但谁都离不开它。

44. 怎么购买汽车保险

机动车保险属于财产保险的一种，它是以机动车本身及机动车的第三者责任为保险标的的一种运输工具保险。它能够切实保障机动车保险的被保险人和交通事故受害者在机动车发生保险责任事故，造成车辆本身损失及第三者人身伤亡和财产损坏或损失时得到经济补偿，最大限度地减少所造成的损失，促使交通事故损害赔偿纠纷及时得到解决，促进社会的稳定。

车主购买汽车保险时应注意：

1）车主需要了解各保险公司和各种汽车保险的基本知识。

2）车主可自行按各保险公司的具体费率与计算方法进行比较和分析。因为，保费计算是一个综合了很多条件的复杂计算，各保险公司的计算方法也不尽相同。

3）车主需要注意一些买保险的事项和技巧，其中包括如何选择险种和选择保险公司等。

45. 怎么了解交强险

机动车交通事故责任强制保险（交强险）是由保险公司对被保险机动车发生交通事故造成受害人（不包括本车人员和被保险人）的人身伤亡、财产损失，在责任限额内予以赔偿的强制性责任保险。每一辆机动车只需而且必须投保一份交强险，不需要重复投保。

1）交强险的保险责任：保险公司承担被保险机动车发生道路交通事故造成受害人（不包括本车人员和被保险人）的人身伤亡、财产损失，在责任限额内承担的经济赔偿责任。

2）交强险的责任限额：这是指被保险机动车发生道路交通事故，保险公司对每次保险事故所有受害人的人身伤亡和财产损失所承担的最高赔偿金额。

46. 怎么了解机动车商业险

商业险作为交强险的补充，可以提高事故发生后保险公司对受害人赔偿的额度，同时也可以对交强险没有覆盖的本车人员、被保险车辆本身予以赔偿，降低车主由于事故造成的经济负担。商业险的种类可分为主险和附加险，主险包括车辆损失险和机动车第三者责任险，其中车辆损失险又包括多种附加险，如全车盗抢险、玻璃单独破碎险、自燃损失险以及不计免赔特约险等。车主可以根据自己的实际情况选择这些附加

险中的任意一个或多个进行投保，但前提是必须先行选择商业险中的主险——车损险，之后才能投保附加险。

1）车辆损失险：这是指保险车辆因遭受保险责任范围内的自然灾害或意外事故，造成保险车辆本身的损失，保险人依照保险合同的规定给予赔偿。这是汽车保险中的主要险种，车主应该购买此保险。需要注意的是，车辆损失险赔付的最高额度是投保金额与车辆受损前实际价值中较低的那个值，并不是投保金额越高获得的赔偿就越高。

2）第三者责任险：这是指保险车辆因意外事故致使第三者遭受人身伤亡或财产的直接损失，保险人依照保险合同的规定予以赔偿。第三者责任险属强制性保险，车辆年审时需要审查。以现在的第三者责任险赔付标准，建议最少买 10 万，最好买 20 万或 50 万，特别是新手或工作压力大、精神不易集中的车主，购买赔偿金额高的保险可以让自己安心。

3）全车盗抢险：这是指保险车辆因为遭受保险责任范围内的全车被盗窃、被抢劫、被抢夺以及在此过程中所造成的损坏，保险人依照保险合同的规定给予赔偿。如果汽车在日常使用中一直都在比较可靠、安全的停车场中停放，上下班路途中也没有什么特别偏僻的路段，就可以考虑不投保盗抢险。但如果车辆属于很常见的丢失率比较高的车型，那一定要投保盗抢险。如果车辆丢失，保险公司可按照投保金额和实际价值中较低值进行赔偿。需要注意的是，此险种仅对全车丢失的情况予以赔偿，如果仅是车上的部件或是财物丢失，保险公司是不予赔偿的。

4）不计免赔特约险：这是指办理了本项特约保险的机动车辆发生事故，依据车辆损失险及第三者责任险事故进行赔偿，对其在符合赔偿规定的金额内按责任应由投保个人承担的免赔金额，保险公司也可以负责赔偿。保险公司对各独立险种都规定有一个可以赔偿的最低限额，只有高出最低限额的部分才可以赔偿，而此险种的特殊性就在于可以避开免赔限制的约束，保证其他各险种赔偿时可以全额赔付。

5）玻璃单独破碎险：这是指保险的机动车辆在停放或使用过程中，因遭受保险责任范围内的本车玻璃单独破碎的损失，保险人依照保险合同的规定给予赔偿。需要注意的是“单独”两字，如果其他事故引起的，由车辆损失险负责赔偿。如果买的是国产车，玻璃也不贵，想省钱的可不买该险种。另外，投保进口玻璃的一定要特别说明。

6）自燃损失险：这是指保险的机动车辆在使用过程中，因遭受保险责任范围内的由本车电器、线路、供油系统发生故障及运载货物自身原因起火燃烧而造成的

损失，保险人依照保险合同的规定给予赔偿。如果汽车是大品牌的新车可以不买，三年以上的车建议考虑。

7）车上人员责任险：这是指保险车辆因发生保险责任范围内的意外事故，造成保险车辆上人员人身伤亡的损失，保险人依照保险合同的规定给予赔偿。

8）车上货物责任险：这是指保险车辆因发生保险责任范围内的意外事故，致使保险车辆所载货物遭受直接损毁的损失，保险人依照保险合同的规定给予赔偿。

9）车身划痕损失险：这是指已投保车辆损失险的家庭自用或非营业用，使用年限在 3 年以内、9 座以下的客车，因遭受保险责任范围内发生无明显碰撞痕迹的车身划痕损失，保险人依照保险合同的规定给予赔偿。一般情况下，新车、新手可买划痕险。

10）无过失责任险：这是指保险车辆与非机动车辆或行人发生交通事故，造成对方的人身伤亡或财产直接损毁的损失。保险车辆无过失，保险人依照保险合同的规定给予赔偿。

11）新增加设备损失险：这是指投保了本项保险的机动车辆在使用过程中，因自然灾害或意外事故造成车上新增设备（如音响、车身附件等）的直接损毁，保险公司负责赔偿。

12）车辆停驶损失险：这是指保险车辆因发生保险责任范围内的保险事故，致使保险车辆停驶的损失，保险人依照保险合同的规定给予赔偿。

13）车载货物掉落责任险：这是指投保了本保险的机动车辆在使用中，所载货物从车上掉下致使第三者遭受人身伤亡或财产的直接损毁，依法应由被保险人承担的经济赔偿责任，保险公司负责赔偿。

14）涉水发动机损坏险：这是指保险期间内，被保险机动车在使用过程中，因下列原因致发动机进水而造成发动机的直接损毁，保险人负责赔偿：被保险机动车在积水路面涉水行驶；被保险机动车在水中起动。发生上述保险事故时，被保险人或其允许的驾驶人对被保险机动车采取施救、保护措施所支出的合理费用。

47. 怎么选择保险公司

国内办理汽车保险的公司很多，其中中国人民保险公司（PICC）、中国人寿保险公司、太平洋保险公司（CPIC）和平安保险公司属于比较大的，全国范围内都有分公司。大公司的特点是在客户出险理赔时理赔的标准比较高，理赔过程也相对快一些，一般情况下能参照 4S 店的维修费用赔付给客户。如果是新车，购买价格和第三者责任险的赔付金额相对较高，对于维修质量和环境（如必须在 4S 店进行维修）有比较高的要求时，建议车主选择一些大公司，而且最好就在买车的 4S 店投保，这样能比较好地满足维修与理赔方面的要求。

48. 怎么了解汽车承保的作业流程

汽车承保的作业流程：

1）保险展业：这就是保险人争取保户，推销保险单，是保险人开展保险业务的一项重要组织工作，它包含准备工作、保险宣传、保险方案设计等。

2）投保申请：这就是投保人向保险人申请订立保险合同的书面要约，由投保人在申请保险时填写。投保人根据保险公司提供的一些资料，如条款和费率等填写保险单并将其交付给保险人，这一行为就是保险合同订立过程中的要约，而保险人根据投保人提交的投保单进行审核，认为其符合保险条件并在投保单上签章就作出了对于投保人要遵守的承诺。在完成以上步骤之后，保险合同即成立。

3）核保：这就是指保险人对于投保人的投保申请进行审查核定，对具体投保标的进行风险评估，决定是否接受投保，以及确定承保条件和承保费率的过程。核保是经营过程中最重要的环节之一，运作基本流程是：投保申请——车辆检验——风险评估——制订保险方案——填报保单——标准业务——三级核保——二级核保——一级核保——出具保险单。

49. 怎么了解汽车理赔的作业流程

汽车理赔的作业流程：

1）报案：这是指被保险人在发生了保险事故之后通知保险人，它是被保险人履行合同义务的一个重要内容。当保险人在获悉被保险人发生保险事故后，开始进行报案登记。报案登记包括报案记录、查验保险情况、填写出险通知书。在受理报案的同时，保险人应向被保险人提供保险车辆出险通知书和“索赔须知”，并指导被保险人根据实情详细填写。

2）立案：对于不符合保险合同条件的案件，业务人员应在出险通知书、机动车辆报案、立案登记簿上签注不予立案的原因和“不予立案”，并向被保险人作出书面通知。对于符合保险合同条件的案件，应进行立案登记，正式确立案件。

3）施救：这是指当被保险人发生保险事故时，为了防止损失扩大而采取的控制危险的措施。施救的目的是将危险控制在萌芽状态，将损失降至最低。在施救过程中，发生的必要、合理的费用由保险人承担。

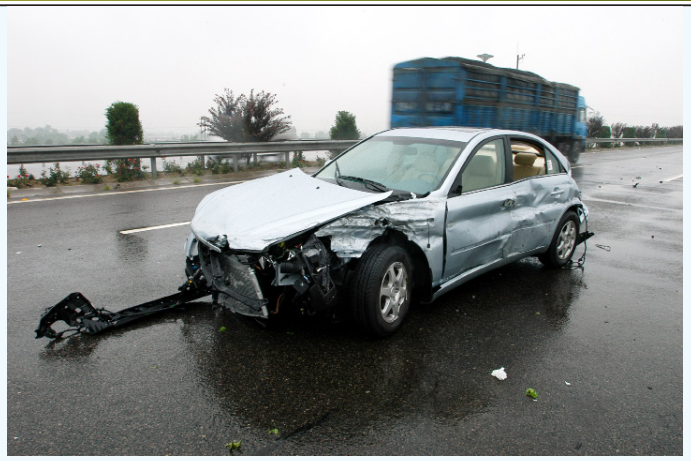
4）查勘：这包括出险后保险人对各种保险单证的核查以及对出险现场的查勘，其中对出险现场进行查勘是很重要的一环。对保险人来说，只有进行实地查勘，才能做出正确的判断，为以后确定责任及赔偿范围掌握第一手证据。

5）定损：这就是确定损失。损失确定的关键是确定赔偿标准，即对于损失按照何种标准进行赔偿。通常情况下，损失赔偿方式有两种：一种是第一损失赔偿方式，即在保险金额限度内按照实际损失赔偿；另一种是比例赔偿方式，即按照保障程度比例计算赔偿金额。对一些特定的情况也应采取一些特殊的赔偿方式，如定值保险和重置价值保险。

6）理算：理算的基本程序主要可以分为对赔案文件的形式审核、实质审核和赔款计算三个基本步骤。形式审核是对赔案文件在形式上的符合性进行审核，确定这些文件是否具有形式上的合法性、符合保险公司合同以及理赔的要求。实质审核是对赔案文件的内容进行审核，包括判断文件真实性、合法性和合理性，然后再进行赔款计算。

7）赔付：保险人经核算确定给付金额后，应办理结案手续，并向投保人、被保险人或者收益人发出领取赔款的通知，按合同约定或法律规定的时间迅速予以给付。如果赔付延迟，将承担违约责任。

8）善后处理：保险赔付后一般会出现三种情况：第一种情况是保险合同终止，保险人与被保险人之间不再存在保险合同关系；第二种情况是继续履行保险合同，这种情况在财产保险中较为普遍；第三种情况是因第三者对保险标的的损害而造成保险事故的，保险人自向被保险人赔偿保险金之后，在赔偿金额范围内代为行使被保险人对第三者请求赔偿的权利。



50. 怎么在出险后理赔

汽车出险已经成为有车一族每天出行时都可能遇到的问题。但是，汽车出险后应注意什么事项，大部分车主对此可能并不是很了解。

1）出事故后，及时报案。出现交通事故后，首先要及时报案。除了向交通管理部门报案外，还要在 48 小时内向保险公司报案。超过 48 小时的话，保险公司可能会拒赔。

2）单方双方，确定责任。对于单方事故来说，可直接拨打报案电话，也可以到有定损资格的汽车定损中心或维修厂报案和定损。对于双方事故来说，目前已可以自行协商确定事故责任，只要双方签署交通事故自行解决协议书即可，在对事故责任确定无法达成一致的情况下可由交警处理，出具事故责任认定书后再到保险公司予以定损。

3）证明单据，提供齐全。报案后应当提供以下证明或单据：在有效期限内的保单正本；被保险人身份证；经过年检合格的被保险车辆行驶证；发生事故时驾驶人的驾驶证，此驾驶证必须经过年审合格并确定在准驾车型范围内；属于道路交通事故的应提供交管部门出具的事故证明；属于非道路交通事故的应提供相应的事故证明；因事故而产生的损失清单以及有关的费用单据。

4）先行定损，后修车辆。以上所提的单据齐备后，即可到车辆的承保公司或有定损资格的维修厂进行拍照、定损、理赔。所有损失在修复前，必须经过定损这一环节，以核定损失项目及金额。定损完毕后，方可修理受损车辆。事故处理完毕 10 日内，将索赔单证交给保险公司，由保险公司计算赔款，而后保险公司会通知领取赔款。需要注意的是，有些汽车 4S 店或维修厂与保险公司为合作关系，可以进行车险直赔业务，即发生事故后只要事故责任明确，那么车主只需将车辆开到该场所维修，其他的工作都可由该场所人员代为完成。

51. 新手新车怎么投保

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”比喻有些灾祸的发生，事先是无法预料的。除新车发生自燃的可能性较小，可以不予投保外，其他险种是新手新车所必须考虑投保的内容，尤其是“第三者责任险”最好投保较高的赔偿限额。建议新手新车的投保险种有：车辆损失险、第三者责任险、全车盗抢险、不计免赔特约险、车上责任险、玻璃单独破碎险、新增加设备损失险、无过失责任险。

52. 老手新车怎么投保

俗话说：“老马也有失蹄的时候。”老手也是一样，何况车辆是否被盗不取决于驾驶技能，而在于窃贼是否对你的新车感兴趣，所以投保盗抢险时千万别犹豫。不过，由于老手有熟练的驾驶技能，出险概率降低，可以不投保“无过失责任险”，但“不计免赔特约险”还是建议投保，以提高保障程度。建议老手新车投保险种有：车辆损失险、第三者责任险、全车盗抢险、玻璃单独破碎险、新增加设备损失险、不计免赔特约险、车上责任险。

53. 旧车怎么投保

旧车投保与新车投保有所不同，主要体现在对盗抢险的投保。新车盗抢险可以按照新车的购置价投保，而旧车的保额是按照车辆的折旧价或二手车发票金额的最低金额来确定的。如果旧车按照新车的购置价投保，一旦车辆被盗抢，也只能得到折旧价或二手车发票中最低的赔偿。

54. 怎么根据车辆市场价格投保

车损险保额一般是根据新车购置时的价格确定的，而新车的市场价格目前呈逐年递减的趋势。在每年投保的时候，查询一下所驾驶车型的市场价格，并根据当前市场价格进行投保，这样就可以节省一部分保费。

56. 怎么在两档保费之间选择

俗话说:“常走夜路哪有不撞鬼的。”出车频率越高，也就越容易“撞鬼”，可见第三者责任险不投不行。第三者责任险的限额一共有 6 个档次，尽管相应保费的差距不大，但不同档次的赔偿限额却有很大差距。如果需求在两档保额之间的话，应尽量上浮一个档次投保。要知道，如果同时投保车损险和第三者责任险的话，第三者责任险的保费可以优惠。

57. 怎么给玻璃投保省钱

在投保时，一定要注意是进口玻璃险还是国产玻璃险。如果购买的汽车是进口的或国内组装的，在进行玻璃投保时可以考虑选择国产玻璃，因为国产汽车玻璃质优价廉，这样将节省约一半的保险费。

58. 怎么选择免赔特约险

在车辆损失险和第三者责任险中，保险公司都会按照你在事故中的责任，只赔偿你实际损失的 80%，这可能使你将来在实际获得赔偿方面产生比较大的损失。而通过投保不计免赔特约险，在这两个险种上你就可以得到你所应该承担损失的 100% 赔偿。

59. 怎么足额投保

由于汽车保险费的费率是固定的，因而交费多少取决于汽车自身保险金额的高低。有的人为了节省保险费而不足额投保，或者想在车辆出险后多获得赔偿而去超额投保，这样的“小聪明”实不可取。明智的选择是足额投保，也就是说车辆价值多少就保多少。因为，车辆出险后，保险公司在确定损失时是按汽车出险时车辆的实际损失赔钱，而不是按保额来计算。

55. 怎么有针对性地选择附加险

投保附加险时，车主要根据自己汽车的实际状况与使用情况，有针对性地投保。

1）如果居住地或工作地治安状况不是太好，常有丢车现象发生，或没有专门可靠的停车场，或者车辆时常是停车地点不固定，或者经常跑长途在外，那就应考虑投保车辆盗抢险。

2）如果车辆时常要行驶在建筑工地，或者要停放在建筑工地旁，或者所在的地区暴雨、冰雹等恶劣气候比较常见，那就应单独投保一份玻璃破碎险。

3）如果车辆经常在高温条件下行驶，或者车上的电路、油路等已经老化，不妨投保一份自燃险。

4）有些险种对自己影响不大可以不投，如新增加设备损失险。如果投保的车辆没有新增价值较高的设备或设施，就不必购买该项附加险。如果购买的是二手车且车的价值不高，也不一定要购买全车盗抢险。

60. 怎么让小损自己“买单”

投保后，不要出了任何鸡毛蒜皮的如刮蹭等小毛病，就去找保险公司赔偿，一来省去很多烦琐的手续，二来因为在保险条款中有规定：如果一年内不出险的车辆，在第二年续保时可获得保险公司 10% 的投保优惠，而在两年内没出新理赔情况的则可获得 20% 的优惠。如果出险后的赔偿数额比较少，还是自掏腰包比较划算，这样可以直接省下第二年的部分保费。

61. 怎么提防车险团购里面的猫腻

现在，不少团购平台打着“不以营利为目的”的旗号，吸引大家加入团购车险队伍。可天下没有免费的午餐，这些团购平台也需要盈利，他们会以人多为由向保险公司开出条件，以低价“批发”到车险，然后以高一点的价格卖给团购者，赚取其中的差价。由于目前组织车险团购的这些网站、团体和个人，他们从事车险团购的时间短，普遍缺少保险知识，在实际操作中只认价格，谁的便宜就选谁，并不考虑具体保险责任和售后服务等关键性的问题，这样很难帮大家买到合适的保险。

62. 怎么购买“拼车”自驾游保险

由于可以分摊过路费、油费，减少疲劳驾驶，现在越来越多的人选择“拼车”出行。但是，由于目前运管部门未能就这种允许他人以付费方式搭乘车辆前往目的地的行为出台明确的界定标准，这种经济且便捷的出行方式极有可能被认定为私车营运、改变车辆用途，在途中出现意外事故或发生车祸时被保险公司拒赔。现在，专门针对假期自驾车出行，或拼车同行过程中可能存在的风险，一些保险公司适时推出了自驾车旅行保险，除了对被保险人自身的意外及急性病伤亡、医疗等常规风险提供保障，还特别保障被保险人在驾驶过程中造成的对乘车人员人身伤亡的赔偿责任。通常而言，这类保险往往保费低、保障期间短、保障责任具有针对性，性价比较高。

63. 怎么减少“拼车”风险

“拼车”自驾游虽然经济实惠，但问题也不少。特别是几个好友出行遭遇意外，有人利益受损时，风险分担界定往往成为棘手问题。而且，由于对“拼车”行为是否带有经营性质的定性存在争议，定性不同，发生事故时保险公司理赔有很大差别。为最大限度减少“拼车”风险，保险专家给“拼车”族提出以下建议：

1）最好和自己熟悉的朋友进行“拼车”，出行前务必仔细核实驾驶人的身份证、驾驶证，以及该车的性能和保险情况，不建议和陌生人“拼车”。

2）如果是朋友同行，在往返途中最好不发生任何金钱交易，以免落下“私车运营”的嫌疑，想给朋友贴补油钱、过路费，过后有的是机会。如果是网友同行，最好事先签订一份书面的《拼车协议》，明确约定发车地点、时间、路线、预计到达的时间，路途中发生的油费、过桥费等如何承担，以及行车途中发生交通事故如何承担责任等。

3）同车最好安排两名有驾驶证的朋友，以防疲劳驾驶，并相互敦促注意安全事项。

4）出行前，最好事先通知家人，让家人知道“拼车”伙伴的情况，同时要提前购买相应的保险，将风险降到最低。

5）一旦遭遇人身或财产损害，应及时报警并收集和留存证据，为后续维权提供依据。

64. 怎么选择自驾游险种

自驾游时，车主应分析行程中可能遇到的风险，再决定应该购买的险种。投保车险时，一定要看清楚保险条款中有没有对行驶区域的限制，还要特别注意保险公司的服务网络及异地理赔能力，以确保车辆能及时得到保险公司的理赔服务。目前，一些保险公司专门设计了自驾游的车险，比如“综合性自驾游保险”“自驾车意外伤害保险”等。

1）车上人员险：机动车投保车上人员险后才能有驾驶人和乘车人的保险保障，而第三者责任险的赔偿对象只局限于事故中受害的第三者。可以考虑每个座位投保 2 万元，一个月花费约 25 元。

2）盗抢险：如果没有购买全车盗抢险，可以考虑花 100 元左右投保一个月的全车盗抢险，以防不测。

3）人身意外险：可根据自己出游的天数和风险状况自由选择短期人身意外险。

4）车内附加设备险：非原车装备一旦被盗窃、被损毁，保险公司是不赔的。车内附加设备险则可为车内的设备分别投保，使自驾游的心情更加轻松。

5）特别险种：一些保险公司为了迎合日趋火爆的自驾游市场，推出了一款综合性自驾游险种，基本涵盖自驾车出游的各种风险保障，保障范围包括旅行途中的人身意外伤害、急性疾病、医疗费用、行李损坏和丢失、车辆救助费用以及个人综合责任等，最高能够获得 20 万元的人身保障、50 万元的责任保障和 3000 元的财产费用保障。由于其保险时间比较短，因此价格也比较低廉。

65. 怎么投保高风险运动附加险

自驾游前，很多人都会投保一份意外险。但是，很多年轻人喜欢的滑雪、滑水、潜水、骑马、漂流等户外项目都在意外险的保障范围之外。对此，保险专家建议，如果准备参加这些具有一定风险性的项目，可以投保一份涵盖这些项目的高风险运动附加险。据介绍，目前市场上包括平安、华泰、美亚等多家保险公司都提供户外运动保险。

66. 怎么警惕汽车保险免赔条款

买汽车保险图的就是省心。万一有个什么情况，能够理赔，减少车主损失，的确是件好事。但是，保险理赔过程中涉及一些免赔条款，车主一定要提高警惕。

1）未年检。保险只对合格车辆生效，对于未年检的车辆只能视为不合格车辆，在这种情况下即使买了保险也无济于事。措施：按时年检。

2）未年审。驾驶人没有年审，所驾驶车辆属于不合格车辆，保险公司可以根据保险合同拒绝任何理赔。措施：该年审时就年审。

3）无牌照。车辆在出险时，保险车辆理赔必须具备两个条件，一是保险车辆须有公安机关交通管理部门核发的行驶证或号牌，二是在规定期间内经公安机关交通管理部门检验合格。措施：最好买车后立即上牌，如果确实无法做到，一定要保护好自己的车不要被盗和被撞。

4）无过错。《保险法》规定：“必须有责任认定”时保险公司才能赔付。即使被保险人有一定过错，也必须先向第三方索赔，才有可能获得保险公司的赔偿。一旦放弃了向第三方追偿的权利，也就放弃了向保险公司要求赔偿的权利。措施：一旦出险且责任在对方，一定要先找对方赔，未果时才可找保险公司赔偿。

5）自家人。第三者责任险中的第三者排除四种人，就是保险人、被保险人、本车发生事故时的驾驶人及其家庭成员、被保险人的家庭成员。措施：别跟自家人过不去。

6）收费停车场。凡是车辆在收费停车场或营业性修理厂中被盗，保险公司一概不负责赔偿。措施：保管好每次停车时的停车费收据。虽然很多收费停车场的相关规定中写着“丢失不管”，但这属于单方面推卸自己应负的责任。如果无法协商解决，就诉诸法律。

67. 怎么防止出险后保险公司拒赔

俗话说：“买的没有卖的精。”买保险后，一不小心，就会让保险公司找到拒赔的理由。因此，车主或驾驶人一定要注意以下细节：

1）汽车抛锚后应迅速报案，请保险公司派专业施救员救险。如果车主擅自通过人力推车，可能发生再次撞击甚至翻车，这类损失保险公司不赔，因为车险条款的保障对象是处于安全运行状态的汽车。

2）修车一定要到指定地点。定损单上的维修价是保险公司依据汽车修理完好所需要的合理市场均价，如果车主去达不到标准的维修站保养或修车，保险公司将会根据市场价格进行核价。因此，最好请当地保险公司的定损员推荐修理水平高，并且与保险公司有合作协议的修理厂。

3）投保车上人员责任险。车险的车损险和第三者责任险这两个主险，都没有涵盖驾驶人责任，车主应补充投保人身意外伤害保险或车上人员责任险，这对于经常自驾游有不少好处。

4）不超出保险车辆行驶区域。投保车险时，要看清楚保险条款中有没有对行驶区域的限制。行车区域比较广的车主，在选择车险时要特别注意保险公司的服务网络，如果超出保险公司保障的行驶范围就不能得到理赔。

5）出车祸不要私了。如果私了，没有保险公司的定损证明，即使当地交警部门能给予事故证明，保险公司也不能全面了解事故详情，无法计算理赔额。但是，如果事故中理赔额较小，车主完全可以自行协商解决，因为保险期内无理赔记录的在续保时可享受保费优惠。

68. 怎么购买电话车险

由于保费更低，如今电话车险已经成为很多车主的第一选择。比较喜欢自驾游的车主在购买电话车险时，要购买那些增值服务多的、服务优势明显的车险。

1）买电话车险看服务还要看实力。虽然现在电话车险很多，保险公司给出的服务承诺也很多，但购买电话车险并非只是看服务项目是否多，公司实力也很重要，保险公司的实力与品牌是判断电话车险的一个首要标准。

2）车主在购买保险时，应选择规模比较大、在各地分布网点比较多的保险公司。一旦异地出险，保险公司的勘查人员可以快速赶到现场，处理异地理赔。

69. 怎么给租用的车投保

目前，各家保险公司都有自驾车旅行保险，这类保险保费低、保障期间短、保障责任具有针对性，总体性价比较高。但是，针对租车出行的保险则比较少。

1）租车者一般需要支付租车费用和保险费。根据车型不同，目前租车的基本保险费用为每天 20 ～ 50 元不等，基本保险包括车辆损失险、第三者责任险、车上人员责任险（驾驶人）、车身划痕险、全车盗抢险、玻璃单独破碎险、自燃损失险等。另外，还可选择性地购买不计免赔险，每天 40 元左右。

2）除了租车公司附带的车险外，租车者为防范意外，可再增加一份保障自身安全的保险。比如，天平车险推出的“租车出行自驾保险”，为临时租赁车辆的被保险人提供驾车途中意外伤害身故、残疾保障，持有有效驾驶证、年龄在 18 周岁至 60 周岁的驾驶租赁车辆的人员都可适用。该险种可灵活选择期限，其意外身故、残疾保额最高为 30 万元。

70. 出事故后怎么办

凡是发生交通事故都要立即停车！如果肇事后逃跑，甚至置伤亡人员或国家财产不顾，只为了逃脱个人罪责而逃逸，就是严重的违法行为，也是极不人道和违反社会公德的恶劣行为，其结果只会受到法律的加重处罚。

71. 出事故后怎么抢救伤员和物资

停车后，应首先检查有无伤亡人员，如果有死亡人员，确属当场死亡而无丝毫抢救希望者应原地不动，用草席、篷布、塑料布等物覆盖；如果有受伤人员，应立即进行抢救；如果受伤者伤势较轻，可暂留现场等待交警处理；如果伤势较重，应拦截过往车辆，送就近医院抢救。靠近市区的还可以拨打“120”急救中心电话或请医院派车前去抢救。同时，要用白灰、石头、绳索等物将伤员倒位描出。如果一时没有车辆或救护车，也可动用肇事车将伤员送医院抢救，但要将肇事车各个车轮的着地点以及伤员倒位描出，做好标记，并要留人员看护现场。如果无人伤亡，应迅速抢救物资和车辆。

72. 出事故后怎么保护原始现场

保护现场对于公安交通管理部门了解事故情况，正确处理交通事故具有极其重要的意义。现场保护的内容有：交通肇事车停位、伤亡人员倒位、各种碰撞碾压的痕迹、制动拖痕、血迹以及其他散落物品均属保护内容。现场保护方法是：寻找现场周围的方便器材，如石灰、粉笔、砖石、树枝、木杆、绳索等，设置保护警戒线，禁止无关人员和车辆进入。标围现场时，应尽量做到不妨碍交通。如果车辆通行确实有可能使现场受到破坏和危及安全时，可以暂时封闭现场，中断交通，等交警到现场勘察完毕后再行疏通。

73. 出事故后怎么及时报案

在抢救伤员和保护现场的同时，应及时亲自或委托他人向事故地点辖区公安交通管理部门报案，交通事故报警电话号码全国统一为“122”。

报案内容有：事故地点、时间、报告。

74. 出事故后怎么现场急救

交通事故发生时，轻则造成皮破血流，重则肢残骨折，甚至死亡。交通事故伤员的抢救，主要是院前急救及院内急救两部分。院前急救在我国目前还属薄弱环节。据研究，交通事故造成的死亡，有 50% 左右发生在事故的瞬间，大约有 35% 发生在伤害后的一两个小时内，大约 15% 的死亡发生在伤害后的 7 天之内。因此，及时正确的院前急救，能够挽救许多生命，并能防止伤情恶化，减轻疼痛，预防并发症和残症的发生。急救的基本方法是止血、包扎、固定、搬动和心肺复苏。在实施具体急救时，首先应控制和制止大出血和疏通呼吸道，然后是固定脊椎和骨折肢体，最后可进行针对性的包扎和做心肺复苏等工作。

75. 怎么在异地理赔

自驾游时，如果在外地遭遇交通事故，由于人生地不熟，很多驾驶人都会手足无措，不知道该如何保障自己的权益。

1）拨打 110，并拿到交警开出的事故责任认定书，同时还要拨打保险公司全国统一的报案电话，如人保财险 95518、平安财险 95512、中华保险 95585 等。

2）如果车主希望到居住地定损，就必须首先得到保险公司的同意。

3）车主应收集相应的索赔材料，如索赔申请书、交通事故证明、交通事故赔偿调解书、修车发票等。有时候，不同地区事故证明单证格式会有所不同，车主应咨询当地理赔人员，索取标准格式的定损单证，便于回居住地后顺利办理理赔手续。

4）自驾游时还要随身带上保险小卡，通常保险小卡存有保单号码。当车主向保险公司报案呼救时，及时告知保单号码，就能使定损理赔手续更便捷。

76. 怎么走出“穷肇事”误区

有的车主对交通事故存有侥幸心理，认为只要小心开车就不会发生事故，买保险就是浪费资金。如果不买保险，如果再不幸发生交通事故，造成重大人员伤亡和财产损失，而责任人家境贫寒，又没有参加任何保险，致使无力对受害的第三者进行赔偿，就会成为一种影响安定的社会现象，人们称呼这种情况为“穷肇事”。“穷肇事”对于社会的危害性巨大，由于事故赔偿经费没有着落，善后事宜久拖不决，首先是延误了受害人的救治和赔付工作；其次是诱发肇事逃逸案件的发生。事故发生后，肇事驾驶人自知罪责难逃，又没有买保险，害怕承担赔偿责任，于是就悄悄弃车逃离事故现场，长时间下落不明，让受害人百般无奈；第三是没有及时得到救助的受害人及其家属到处上访或闹事，给政府和事故处理部门增加了工作难度，给社会带来不安定因素。

77. 怎么走出“忽视第三者责任险”误区

有的驾驶人对自己的车技过分自信，认为投保了交强险就行了，不需要再购买商业第三者责任险。其实，这种侥幸心理不可取，一旦发生重大交通事故或者造成较大损失，仅仅靠交强险的赔付是远远不够用的，这是因为交强险对于财产损失的赔偿最高限额只有 2000 元。如果碰撞了豪华轿车，连对方一个车轮也赔不起。而商业第三者责任险的最高赔付限额在 5 万～ 100 万元之间，分为几个档次，车主大多数选择 10 万～ 20 万元，就一般情况而言已经足够了。如果车主是新手，对自己的驾驶技术不太自信，可以选择 50 万元的保额，不过相应的保费要增加不少。

78. 怎么走出“保险等于包赔”误区

有的车主认为，买齐了车险就万无一失，出了事故就能得到与投保额相同的赔偿。其实，保险公司的定损尺度与交警部门的责任认定息息相关。例如，一起事故的损失在 30 万元左右，交警认定双方负同等责任，那么各负担 50% 的责任。保险公司在交强险赔付之外，最多只会赔偿 15 万元的第三者责任险。因此，保险不等于包赔。只有依法和安全地驾驶汽车，才能避免承担较多的事故责任。

79. 怎么走出“全险等于全赔”误区

有的车主认为购买了“全险”，那么发生事故自然会得到全赔。其实，所谓的“全险”在法律上和保险公司中都不存在，它只是一些保险营销人员迎合车主的“全保”概念，为了吸引客户而杜撰出的一个模糊概念。车险销售人员向车主推荐的“全险”，只包含了汽车损失保险、第三者责任险、盗抢险、玻璃险、划痕险、车上人员险及不计免赔等几个主要险种，与是否“全赔”没有任何关系。因此，“全险”并不是“全部保险”。有的保险公司往往是在车险中属于不重要的方面给予全额保障，车主还是应该根据自身需要，选择关键险种为妥。

81. 怎么走出“曲线投保”误区

有的保险代理人为了获取更多提成，拼命向车主兜售“私车公保”，这种“曲线投保”方式虽然保费便宜几百元，但是风险倍增。对于这种“曲线投保”，即使保险代理人拍胸膛保证“没问题”，也不宜投保，其理由如下：

1）索赔时，车主向保险公司提交的材料上必须要有挂靠单位的印章，车主能够轻易搞到挂靠单位的盖章吗？

2）理赔时，保险公司必然要查验《机动车行驶证》，如果机动车登记上户时不是挂靠在该单位的名下，“索赔人”与行驶证上的车主名称不一致，“私车公保”很难获得正常的赔付。特别是大额赔付时，保险公司甚至会以“投保人伪造事实”为由加以拒绝。

3）保险合同的有效期一般为 1 年，在保险有效期内存在大量不确定因素，例如保险代理人与接头的企事业单位的关系搞僵或跳槽等，如果车主遇到这些情况就只能聋哑人吃黄连。

4）保监会已经有规定，被保险人为团体或单位的，赔款只能转到单位账号上。有的车主对挂靠单位一个人也不认识，要想从该单位把保险公司的赔款领出来，需要找财务科会计和出纳，还必须领导签字，这其中会增加许多麻烦事。

因此，如果车主已经做了“曲线投保”，最好尽快到保险公司去修改相关资料，以免后患无穷。

80. 怎么走出“保得多等于赔得多”误区

有的车主在购买车险时，认为保得越多就会赔得越多。事实上，保险公司的赔偿数额最多也不会超过机动车本身的实际价值。例如，一辆价值 10 万元的汽车，投保了 15 万元的汽车损失保险和盗抢险，即使发生了全车盗抢事故，保险公司也只会按照机动车折旧后的实际价值赔付，最高不会超过 10 万元。因此，车主在购买保险时应当仔细了解保险合同，特别是合同中的“重要提示”部分必须加以注意。如果有不明白的地方，应当让保险公司人员解释清楚，以便更好地维护自己的合法权益。

82. 怎么走出“撞伤不如撞死”误区

据说“撞伤不如撞死”这个论调，在驾驶人群体中流传甚广，这种误导非常容易贻害社会和驾驶人。

1）经济方面：就交通事故发生后的经济赔偿而言，“撞伤不如撞死”缺乏普遍性。据统计，在大约 95% 的交通事故中，撞伤远比撞死要赔偿得少，而且国家强制车主购买交强险，专门用于车祸赔偿，加上许多车主又购买了商业第三者责任保险作为补充，即使遇到意外致人终生残疾的“撞伤赔付高于撞死”的极端情况下，也可以通过保险机制来赔付。因此，单从经济赔偿角度得出“撞伤不如撞死”的判断，缺乏充足依据。

2）法律方面：肇事的驾驶人不能只算经济账，还要算法律账。有的人因为逃责心切，或者轻信“撞伤不如撞死”的社会传言，贸然选择逃逸，可能为此付出一生都无法挽回的沉重代价。驾车不慎致人死伤，最严重也是民事赔偿责任。如果肇事后逃逸，性质就发生了逆转，可能构成 7 年以下有期徒刑的交通肇事犯罪；如果因逃逸再使受伤者得不到及时救治而身亡，则最重可判 15 年有期徒刑。如果基于“撞伤不如撞死”的动机有意碾压受伤人，那就是一种性质极为恶劣的故意杀人犯罪，造成死亡的将面临最高刑为死刑的裁决。

3）道德方面：驾驶人哪怕再小心谨慎，有些事故依然难以避免。悲剧一旦发生，最需要的是真诚的“修复”，而不是去扩大和制造新的悲剧。从道义上讲，交通事故既然已经发生，就要直面现实，及时施救，主动安抚和积极赔付，这不仅是肇事者的责任，也是一种道义。妥善履行责任，不仅可以给他人以物质和精神上理应获得的慰藉和补偿，也是给自己一个机会，使自己获得道义上的解脱，避免可能伴随肇事者终生的愧疚和自责等心理阴影。

83. 怎么走出“重复投保”误区

有的车主想要获得全方位的保险保障，就干脆多买几款同类产品，认为可以获得更多理赔金。其实，同类保险产品叠加购买，并不能获得更多理赔金，这就是浪费钱的行为。比如，如果被保险人同时购买了 4 份 50 万的意外保险，出险后治疗费用为 40 万元，则四家保险公司各理赔 10 万元即可。因此，一份保险就完全足够。

84. 怎么走出“意外险能赔任何意外”误区

有的车主认为只要买了意外险，任何意外都能赔，可以高枕无忧。其实，普通的意外险不能包括高风险运动等带来的意外伤害，如蹦极、攀岩、骑马等。因此，购买意外险时，一定要注意意外险的责任范围，并不是所有意外都能赔付。

85. 怎么走出“自驾游时不投保家财险”误区

有的车主和家人外出旅游时，只给人买了意外险，其他东西都不管。如今，随着生活条件的改善，房屋及其附属设备等个人财产的价值都在与日俱增，如果遭受盗窃等意外，将会带来不小的经济损失。而家财险的适时投保，可以让投保人出行无忧。因此，在全家人都外出旅游时，应为家中财产投保家财险，以防发生火灾意外或偷盗情况。

86. 怎么走出“贪大求全买车险”误区

有的车主为了图方便，买车险时贪大求全，以为保额越大越好，看重保费价格而忽视具体条款等。其实，即使保了“全险”，像车灯、后视镜单独破碎以及爆胎、轮胎丢失等，许多保险公司都是不赔的。因此，买车险时千万不能为省事“贪大求全”，应根据自己的实际情况，把条款分析清楚，选择最可能用到的险种酌情购买。

87. 怎么走出“出事当然要全赔”误区

有的车主认为，我买了保险，出了事故就得全赔。其实，根据保险条例，并非所有的事故都能得到全额赔偿。

通常投保人在买保险时，往往只投有风险和强制购买的保险，一旦出现全责理赔，保险都要扣除 20% 的不计免赔率，即只赔 80%，其余归投保人承担。投保人要想得到全额赔偿，前提条件是只有购买“不计免赔附加险”。

实际上投保了不计免赔附加险，也不是一定就可以获得全额理赔。

保险公司为了防范“道德风险”，会对一些特定的事故定出单独的免赔率，这些免赔率是不属于不计免赔范围的。比如，多次出险、超范围行驶、理赔证件不全等，会加扣免赔率。

对于找不到第三者的事故，保险公司通常认为难以客观判定当事车主的实际事故责任，其理赔标准无法将车主事故责任作为理赔参考依据，所以设定了特殊的加扣免赔率。

88. 怎么走出“对事故责任大包大揽”误区

有的车主认为反正有保险公司赔付，事故中的责任认定并不重要，在进行认定时“不怕”承担责任，这是很危险的。保险公司的理赔依据是交警出具的责任认定书。对于第三者责任险，保险公司根据车主承担的责任轻重，制定了不同的赔付比例。因此，在责任认定中，车主一定要明确责任，不是自己的责任一定不要承担，以免留下后患。

89. 怎么走出“定损、修理、理赔不分家”误区

有的车主认为，和 4S 店联合定损就是实际的维修费，也是保险理赔的金额。实际上，定损是保险公司的程序，之所以和修配厂联合定损是因为保险公司不是全能的，它要听取 4S 店的意见。4S 店不能左右定损额度，保险公司会综合各方情况后给出合理的定损额度，定损一旦完成，理赔额度也基本确定了。至于如何修理，已与保险公司无关，由车主和修配厂来决定，实际修车费用视车主要求可能高于或低于定损额度，甚至修车地点也可能不是协助定损的厂家。

90. 怎么走出“先修理后报销”误区

有的车主在车辆出险后，并不是立刻向保险公司报案，而是先找修理厂，修完车后再找保险公司报销费用。如果车主不向保险公司报案，而是先修理车辆，在理赔时保险公司认为修理费用高出定损的费用，差额部分将可能由车主自己承担。因此，先定损后修车，这是对被保险人自身利益的保护。

91. 怎么走出“委托修理厂理赔”误区

有的车主为了避免麻烦，发生事故后不与保险公司直接联系，就将理赔全权委托给较为熟悉的修理厂。这样做虽然挺简单，但也存在不小的风险。一些规模小和资质差的修理厂往往利用客户的信任，用便宜的零部件为客户修理，以高价的零部件向保险公司索赔，这样修理厂就可以获取不同零部件之间的差价。如果这样做被保险公司查实，车主不但需要自己承担责任，还会在保险公司留下不良的记录。就算没有被保险公司发现，在续保时车主也会由于事故记录增多而得不到费率上的优惠。

92. 怎么走出“擅自放弃向第三者追偿权利”误区

有的车主认为，任何原因造成的车辆损失，不论主要责任在事故哪一方，只要买了车险，保险公司都能为自己“兜底”，但这恰恰是一个误区。《保险法》规定，“必须有责任认定”时保险公司才能赔付。即使被保险人有一定过错，也必须先向第三方索赔，才有可能获得保险公司的赔偿。一旦放弃了向第三方追偿的权利，也就放弃了向保险公司要求赔偿的权利。因此，一旦出险且责任在对方，一定要先找对方赔，未果时才可找保险公司赔偿。

93. 怎么走出“大龄车无需投保”误区

有的车主认为自己的汽车老旧了，人也不怎么爱惜了，每年投入几千元的保险费划不来。其实，车主的这种无奈并非没有由头。各家保险公司对于老旧车辆，尤其是车龄超过 10 年的汽车会选择性拒保，主要是因为老旧车辆各零部件老化，容易发生事故，投保后风险会很高，所以出于对利润的考虑会拒绝承保。不过，这绝对不是车主放弃商业险的理由，在保险公司承保年限内，老旧车辆更应该用保险来保障使用。

第三章　车队篇

在车辆较多的时候，
自驾游的人们就组成了自驾游车队。
车队自驾游和一两辆车自驾游不同，
安全和沟通起来就要复杂得多。

94. 怎么看清车队自驾游的优势与劣势

车队自驾游，优势是人多力量大，可以在出发前的准备会议上进行合理分工，有的人负责安排吃饭，有的人负责住宿，有的人负责带队，有的人负责付账，各司其职，旅途不会很累。一旦出现问题，可以多车协助解决。加上车队有各种各样的人，大家沿途交换旅行经历，这是非常令人神往的事情。不过，车队出行的劣势，就是人多意见多，每个人有自己的想法和要求，在选择食宿和修改路线上很难迅速统一，加上人多速度慢，集合起来需要些时间。

95. 怎么决定单车去自驾游

如果你驾驶技术不错，旅行经验也比较丰富，处理突发事件时比较冷静，车辆性能也很好，想自由自在地旅行，在旅行中多些探险色彩，建议你单车自驾游，但是尽量不要带太小的孩子。

96. 怎么决定跟着车队去自驾游

如果你是新手，旅行经验也不丰富，自己对单独在外解决困难没有信心，那就选择一个经验丰富且负责任的领队，跟着车队旅游吧！这样你就一路无忧，只享受旅行的乐趣，完全没有旅行的烦恼了。

97. 怎么组织车队自驾游

如果你打算自己组织车队自驾游，也就意味着你打算做活动的领队，需要注意以下事项：

1）根据经验，设计路线。如果是第一次组织车队，路线尽量不要离开高速公路和高等级公路，这样计划时间比较准确，路况好，头车压力小；出游时间不要太长。如果是多次组织，那就可以根据自己的经验来选择路线。

2）确定人员，确定车辆。如果不是商业活动或专业汽车俱乐部，车队最好不要超过 8 辆车，人数不要超过 30 人。如果小孩越多，困难就越大。如果车队长，速度就慢，危险就大，按时完成计划的可能性就小。

3）召集人员，讲清计划。选择自己熟悉的能吃苦耐劳的人参加车队，对于那些牢骚多、心眼小、特别抠门或者特别自大，凡事只考虑自己的人，劝其不要参加。由于自驾游比跟团游要辛苦得多，年龄过小的孩子和年龄大的老人劝其不要参加。在召集时，应把详细计划跟大家讲清楚，沿途可能出现的困难要交代好，特别是选择黄金周出行时各种食宿困难一定要提前预防，并强调活动的自发组织性质和出现问题后的解决方法。

4）头车尾车，老手驾驶。选择经验最丰富的驾驶人驾驶头车和尾车，随时处理突发情况；中间车辆最好是一个老驾驶人带一个新手驾驶人，以确保安全和速度。

5）财务公开，多退少补。如果是车队出行，除开专业汽车俱乐部或要旅行社操作外，均是 AA 制。指定一位心细的女车友负责财务，回来后将详细的支出表发给大家，预交费用多退少补。

6）拼车隐患，不可忽视。建议不要拼车，除非是非常熟悉的朋友。拼车首先就是事故责任不明，其次就是性格不一定能合得来。长途驾驶，要是车内气氛不融洽，那自驾游的乐趣就少了很多。如果组织者出面安排拼车，驾驶人通常都碍于面子答应，其实大家都不开心。

98. 怎么分组前进

车辆较多的情况下，自驾游车队通常分组前进。每个小组选出经验丰富的驾驶人驾驶头车和尾车，各成员相互照应。一般情况下，超过 6 辆车就要分组，每 3 辆车分成一组。如果车更多，就分成 6 辆一组，如 30 辆车就分成 5 组。

99. 怎么制订车队路书内容

路书就是详细的自驾车旅游计划，也可以说是自驾车旅游的脚本。好的路书，要求有每天详细行程安排，行车路线（包括途经的地点、里程、道路特点等），最好还有途经的景点风光简介、食宿安排、天气状况等。

1）线路计划：应详细标明线路，一旦掉队，驾驶人可以按照路书指示逐渐赶上车队。

2）景点情况：应详细写清楚沿途景点的主要内容、门票价格和开放时间等。

3）时间安排：应尽量详细地做好时间计划，一旦旅行开始就严格执行。

4）出发检查：应备有出发前的检查表，让其他人能按图索骥。

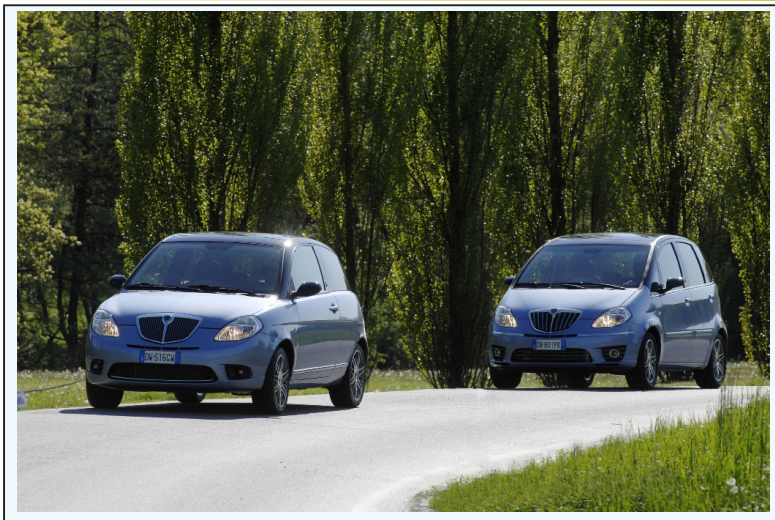
5）注意事项：各种车辆和人身等安全注意事项。

6）联系方式：领队和各位驾驶人的手机号码。

7）车队顺序：可要求各车驾驶人按顺序依次行驶。

8）所需地图：根据线路计划所涉及的地图。

9）其他事项：领队觉得需要添加的各种资料。



100. 怎么制订车队行车规定

车队自驾游和一两辆车自驾游不同，由于车辆相对较多，沟通就显得复杂得多。因此，为了整个车队的安全，应注意以下行车规定：

1）选两个驾驶经验丰富的人当头车驾驶人和尾车驾驶人。

2）出发前做好严谨的出行计划书，对车辆进行编号并贴在车上。

3）在行车途中，车队基本按编号顺序行驶。

4）在通过收费站或红灯路口时，各车辆分散排队以节省通过时间。通过后，车队慢行或靠边暂停，以便整理队形。

5）加油时必须在正规加油站，不要贪图便宜在小地方加油。

6）车队尽量避免频繁变换车道。

7）在没有紧急情况下，车队要按编号顺序行驶，不得相互超车。

8）在途中选择适当地点临时休息时，各车主负责检查本车乘车人的情况。如遇堵车、问路等临时停车，乘车人尽量不要离车。

9）在外地发生碰擦等意外情况时，一定要保持冷静，避免激化矛盾。

10）如果车辆较多，在穿越繁华市区时要与当地的交通警察打好招呼。

11）车队的行驶速度，要照顾到车队中的新手和不同车辆的性能。

12）为了防止疲劳驾驶，每 2 小时左右应休息一次。

13）到达住宿地点时，一定要及时给通信工具充电。

101. 怎么携带通信工具

自驾游，尤其是车队自驾游时，通信定位是个大问题。

1）GPS 卫星导航器：自驾游时，大多是不熟悉的路段，配一个车载 GPS 终端导航系统可以指出路线、方向和目的地，就是超级“路痴”也不会迷路。目前，市场上出售的 GPS 导航器可以直接安装在车上。或者，买个 GPS 信号接收器，通过蓝牙或线缆连接笔记本电脑 DIY 一套导航系统。

2）手机：手机是自驾游最重要的通信用品，事先要充足电，备好备用电池，并携带充电器。如果车辆本身有车载免提电话，那最好不过。如果没有，可以选择安装一套车载免提通信系统，好处是既不耽误驾驶，还可以为手机充电。

3）对讲机：没有网络信号覆盖的地方，手机无异于石头，这时对讲机就可以大显身手。它不仅可以保持分散在各处的成员联络，而且还能节约大量的手机漫游费用。

102. 怎么办理专业对讲机手续

随着自驾游的兴起，对讲机成了不少车友出行的必备。但是，许多车友却不知道，对讲机不能随意使用，使用专业对讲机必须向本地无线电管理机构提出申请并办理相关手续，获得无线电台执照后方可使用。如果擅自占用频率和非法使用无线电对讲机，就会影响空中电波秩序，干扰航空导航、铁路调度、公安、消防、防火、防汛等重要无线电通信业务，对国家和人民的财产安全带来极大的隐患。因此，公民个人和宾馆、住宅小区、商场、厂矿企业、工程公司等部门使用对讲机，必须先到无线电管理机构申请频率、办理电台执照后才能合法使用。否则，将会受到无线电管理机构的处罚，造成严重后果的，相关负责人将会受到治安管理处罚直至追究刑事责任。

103. 怎么安全使用对讲机

1）不要将对讲机放在安全气囊膨开时可能涉及的范围内。否则，一旦安全气囊迅速膨开，对讲机可能会随着极大的冲击力伤及车内人员。

2）在潜在爆炸的大气环境或场合下，除非对讲机是通过特殊认证的，否则须关闭对讲机，以防电火花导致爆炸或火灾。

3）不要在潜在爆炸的大气环境下更换电池或对电池充电。否则，可能会引起接触电火花并导致爆炸。

4）在接近爆破区和雷管所在区域前，应先关闭对讲机，以防引起可能的爆炸。

5）使用公司原配或认可的电池。

6）金属导体如珠宝首饰、钥匙等触及电池的裸露电极，所有电池都可能引起破坏或人身伤害。请小心对待已经充好电的电池，尤其是将它装入口袋、皮夹或其他有金属的容器时需要特别注意。

7）充电应在 5 ～ 40℃的环境中进行。如果超过此温度范围，电池寿命会受到影响，同时有可能充不满额定容量。

8）为避免电磁干扰或电磁兼容引起的问题，在贴有“关闭对讲机”标识的场合应关闭对讲机，如医院或其他使用保健医疗设备的场合。

9）搭乘飞机时，应根据要求关闭对讲机。

105. 怎么安排车队成员

车队成员主要是守听指令，非特殊情况不要发射。如果有紧急情况要呼叫头车并告知具体情况，通过收费站或重要路口时，要通过对讲机汇报一下。如果车辆太多已分组，小组的头车负责汇报全组通过情况。

通联示例：

1）1 号车，我是 13 号车，已经通过收费站！

2）1 号车，我是 3 组头车，全组已经全部通过收费站！

3）1 号车，我是 17 号车，车内人员身体不适，要求帮助！

104. 怎么安排车队头车

车队头车一般是组织活动的管理者，驾驶人要有经验、车况要好、对讲机功率要大。头车的任务主要是报告组织指令，掌握车队行进动态、前方道路情况、环岛岔道方向、障碍物、急转弯等其他与交通驾驶有关的内容。

通联示例：

1）这里是 1 号车，道路湿滑，请各车注意！

2）这里是 1 号车，对面车道有大型车辆，请各车超车时注意！

3）这里是 1 号车，前方通过村庄，各车减速通过！

头车安全行驶规范：

1）头车必须控制好车队的整体行驶速度。

2）头车及时报告路况和行驶速度。

3）头车帮助解决车队所有车辆在行驶过程中遇到的情况。

4）头车及时报告自己的行驶位置。

5）头车驾驶人应语言文明，用词简洁和专业。

6）头车遇较险路段，必须考虑整个车队整体水平，组织大家顺利通过。

7）头车如果遇到困难，可视情况而定，有取消行程的权利。

8）头车组织车队按队形泊车。

106. 怎么安排车队尾车

车队尾车驾驶人要有经验、车况要好、对讲机功率要大。有紧急情况时要充当头车，主要报告车队车辆有没有掉队的、紧急停车的，通过收费站或重要路口时要汇报通过情况、有成员外车辆超车时要提醒车队注意等。

通联示例：

1）1 号车，我是 18 号尾车，全部车辆已经通过收费站！

2） 1 号车，我是 18 号尾车，有辆吉普从左侧超车，请车队全部车辆注意！

3）1 号车，我是 18 号尾车，14 号车因爆胎停车维修，请 17 号技术保障车帮助维修！

尾车安全行驶规范：

1）尾车需报告车队驾驶情况。

2）尾车需向头车报告其位置，比如头车报告过的位置，尾车通过时需报告头车。

3）尾车在整个车队开始起动时，组织车辆按顺序行驶。

4）尾车在前方遇到困难需要掉头时要下车指挥。

5）尾车在和头车拉开距离较大，有掉队情况时，有权力要求头车减速。

110. 怎么自查车队“乱用无线电台”隐患

自驾游时，无线电台是车队出行交流平台和安全保障，用于联络的无线电台不可少，但是乱用电台同样隐患重重。因此，在车队规模庞大时，应将车队分成若干小组，各组安排不同频率，指挥车则配备多个通信电台，把路况汇报给各组。

107. 怎么自查车队“阵容庞大”隐患

自驾游时，车队一定要铲除事故隐患，倡导更安全更自由更舒适的自驾游，让心灵和爱车在青山秀水间与车友一起逍遥畅游。自驾游车队的车辆有时往往多达数十辆，车龙延绵数公里。一旦有外来车辆冲散车队，或者遇到突发情况，极易造成连环追尾事故。因此，车队阵容庞大时，应化整为零，分成若干小组。

108. 怎么自查车队“疲劳驾驶”隐患

自驾游时，车队为了尽早到达目的地，避开交通高峰期，增加游玩时间，常常很早集合，这样很容易疲劳驾驶。因此，出游前一晚，一定要保证驾驶人的充足睡眠，合理安排行程，在行程中专门安排休养生息的时间。

109. 怎么自查车队“长时间打开危险警告灯”隐患

自驾游时，车队为了显示统一和提示车辆和行人，往往会长时间打开危险警告灯，这是法规所不允许的。应在头车的前风窗玻璃和尾车的后风窗玻璃处贴上“后、前有车队”的醒目标识，其他车辆在显著位置上贴上活动标志或编号。

111. 怎么自查车队“落单车急赶车队”隐患

自驾游时，车队里经常会有车落单。为了赶上车队，落单车自然少不了要加速行驶，这就增加了事故的隐患。因此，自驾游时，应保持通信畅通。如果有车掉队，应及时联系并约好在前方安全地带等候，不要为了追赶车队而超速驾驶。

第四章　饮食篇

饮食与行车安全关系极大，
只有吃好饭才能开好车。
如果不能按时吃饭或不注意饮食，
不仅健康受损，而且也为安全行车埋下了隐患。

112. 怎么在车内储备适当的食品饮料

长途自驾游时，在车内应储备一些高能量的食品和富含维生素的饮品以补充体力。为防止长途驾驶途中找不到饭店，还需预备简易炊具和方便食品以及一些调味品。淡水储备是必需的，关键时刻车也是要喝水的。最经济的方式是，准备一个 5 ～ 10 升的饮料桶，每日睡前晾上一壶开水，次日清晨罐装，既保证卫生，又节省开销。

113. 怎么巧用白砂糖和葡萄干

自驾游时，带上白砂糖和葡萄干，都是很有必要的。

1）带上一斤白砂糖，无补给时可服用，遇轻伤破皮流血时可把白砂糖洒在伤口上，不仅有止痛、止血、消炎作用，而且愈后不留疤痕。

2）带点优质葡萄干，在长途行车中有疲劳感时立即嚼食 20 ～ 50 克，以补充肝糖原，使人头脑清醒，恢复体力。

3）口袋里放上一把糖块也有必要，一旦出现低血糖时嚼食糖块也有帮助。

114. 怎么安全饮水

自驾游途中饮水，以开水和消毒净化过的自来水为最理想，其次是山泉和深井水。生水是不能饮用的，江河湖泊和池塘里的水更不能生饮。

115. 怎么安全食用瓜果

自驾游时，如果没有合格水饮用，可用瓜果代水。食用瓜果时，一定要洗净或去皮，因为瓜果除了受农药污染外，在采摘和销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。

1）吃水果前，要洗干净。吃水果前，最好将水果消毒好，在 0.1%的高锰酸钾或 0.2%的漂白粉溶液中浸泡 5 ～ 10 分钟后再用清水冲净，在开水中烫半分钟左右也有杀菌作用。有的水果可先在冷水中冲洗一下再剥去皮吃，不仅能将皮上附着的细菌去掉，而且还能避免将果皮上残存的农药吃下去。

2）吃得健康，要四不吃。一不吃不成熟的水果，因为不成熟的水果含鞣质多，味涩可口性差；二不摘不认识的野果吃，因为有些野果对人体有害；三不吃腐败变质的水果，因为这样的水果中有大量细菌繁殖，食后容易引起疾病；四不随便剥食果仁，因为有些果仁中含有毒物质，如苦杏核仁、枇杷核仁等，食后会引起中毒。

3）治疗作用，一定注意。食用水果时，要注意水果的性质和治疗作用。有些酸味水果有助消化作用，如山楂、木瓜、枇杷及酸味的苹果、梨、葡萄等，宜饭后吃；有的水果，如白果会引起中毒，必须熟吃。不同水果有着不同性质，一般分为温性、凉性和中性。如果能根据自己的身体情况选食，就更有益于健康。比如，身体平素虚弱、怕冷、手脚凉、大便稀薄等，所谓虚寒之体，应选食温性或中性水果；相反，如果口干舌燥、心烦、大便干等，所谓上火、升虚火者，应选食凉性水果。

116. 怎么在旅途保持自己的饮食习惯

对驾驶人来说，饮食与行车安全关系极大，只有吃好饭才能开好车。如果不能按时吃饭或不注意饮食，不仅健康受损，而且也为安全行车埋下了隐患。因此，自驾游时，驾驶人不要太多地改变自己的饮食习惯，注意荤素搭配，多吃水果。最好保证吃热的熟食，少吃生冷和卤味食品。

117. 怎么合理安排好途中三餐

自驾游时，驾驶人要计算好行车的时间和休息地点，合理安排好途中三餐。

1）早餐应保证营养充足，质高量足，鸡蛋、少量的肉、蔬菜、主食都不可缺；午餐可稍微简单，但应注意营养均衡，荤素搭配；晚餐不可暴饮暴食，只需要吃八成饱即可。

2）睡前，饮一杯酸奶或牛奶，加一片多种维生素补剂。

3）出门在外，吃东西要特别注意饮食卫生，尽可能少吃外卖的熟食和凉拌菜。吃饭前注意洗手，没有条件洗手的可准备些消毒的湿纸巾和几片止泻药，以防万一。

118. 怎么在旅途补充丰富的维生素 A

驾驶人驾车时，眼睛持续盯着前方，精神高度紧张，尤其是长时间行驶在高速公路上更容易出现视力疲劳。因此，长时间开车的驾驶人，饮食中需要补充丰富的维生素 A，可以服用成品的维生素 A 胶丸，也可以进食肝泥、肝酱、胡萝卜等富含维生素 A 的食物，以补充长时间用眼的消耗。需要注意的是，视力疲劳时，驾驶人最好隔一段时间就把车停在安全地带闭目养神几分钟。

119. 怎么避免空腹开车

空腹开车，人体处于饥饿状态，体内血糖浓度下降，神经系统脑组织细胞因血糖供应不足，思维活动受到抑制，人的定向力和识别能力减弱，会出现心神不定、注意力分散、精神恍惚、头昏眼花、全身乏力等症状。在这种情况下开车，驾驶人往往会因应变能力差、判断和操作失误而导致事故的发生。

1）空腹时，驾驶人应避免出车。

2）途中饥饿时，驾驶人应及时停车进食或吃些糖果等甜食，稍事休息后再行车。

120. 怎么在旅途吃好早餐

在空腹时，正常人每百毫升血液中含血糖为 80 ～ 120 毫克，稍低一点不要紧。如果低于 60 毫克时，人就会感到头晕、四肢无力、周身疲倦，再严重时就会心慌意乱、冷汗不止，甚至虚脱。如果驾驶人不吃早餐就容易发生低血糖，如果发生低血糖就容易发生车祸。因此，早餐吃好，对于一天的意义非常重大。

121. 怎么在旅途吃好晚餐

俄罗斯人常说:“自己吃早餐，和朋友一起享用午餐，把晚餐留给敌人。”实际上，这是在告诉人们一日三餐怎么吃才健康。对驾驶人来说，“把晚餐留给敌人”或“晚餐少吃”并不绝对。夜间加班开车的驾驶人，要想保持旺盛的精力，则不必拘泥于“晚餐要吃少”或“把晚餐留给敌人”的说法，注意摄取容易消化的不含过多热量且具有丰富维生素和蛋白质的食物。虽说晚餐吃得太饱不行，但深夜饥饿时，驾驶人还应吃些糕点和糖果来补充血糖，以防低血糖导致车祸的发生。

122. 怎么利用饭后一刻钟时间

饱时开车，人体整个消化系统都处于满负荷工作状态，体内血液较多地供给肠胃以消化食物，大脑和四肢的供血量相对减少。当大脑的血液和氧供应不足时，脑细胞活力下降，神经系统受到抑制，表现为注意力不集中，思维迟钝，并感到四肢疲软无力。这时出车，很容易发生交通事故，同时还易引起胃下垂、消化不良、肠胃炎等疾病。因此，驾驶人饭后应至少休息一刻钟为宜，可以利用这段时间来检查车辆。

123. 怎么避免边开车边吃东西

自驾游时，有的驾驶人选择了在车上解决吃饭的问题，购物后会边开车边把食品塞进口里。美国国家安全委员会完成的研究指出，美国全国发生的撞车事件中，约有 26% 是归咎于驾驶人在驾驶时分心，其中一个情况便是他们正在吃东西，尤其那些能够滴落、溢出和弄污衣服的食品构成的危险最大。对驾驶人来说，如果肚子饿了，最好停车吃饭，不要边开车边吃东西。

124. 怎么防止垃圾食品

俗话说：“饥不择食。”就是说人饿的时候，食欲强烈，常常不加选择。但是如果抓到什么吃什么，急于填饱肚子对健康是非常有害的。因此，自驾游时，驾驶人应该慎重地对待每一餐，不要饥不择食。高中档的饮食店一般可放心去吃，大排档应有选择地吃，摊位或沿街摆卖的不要去吃。长途驾驶途中虽然饥肠辘辘的情况不少，但小摊小贩的来路不明的食品绝对不要去碰。

125. 怎么鉴别饮食店是否卫生

俗话说：“锅灶净，少生病。”在外就餐，自然要关心卫生。因此，驾驶人一定要鉴别饮食店是否卫生。合格的饮食店应有卫生许可证，清洁的水源，消毒设备，食品原料新鲜，无蚊蝇，有防尘设备，周围环境干净，收款人员不接触食品且钱票与食品保持相当距离。

126. 怎么在饮食前洗手消毒

俗话说：“菌从手来。”手是人体的“外交器官”，人们的一切“外事活动”它都一马当先，手就容易沾染上许多病原体微生物。如果饭前便后不洗手，就可能把细菌带入口中，吃到肚里。因此，自驾游时，在外品尝当地的特色饮食前要注意洗手，并在使用碗筷之前尽量用消毒纸巾处理。

127. 怎么给食具消毒

自驾游时，如果旅途中饮食不洁，常常就会感染疾病。这里介绍一种旅游进食巧防病的简易方法：随身携带 75% 的酒精棉球一小瓶，棉球用酒精浸着。进食时，从瓶内取出一只棉球，迅速擦拭食具和手，擦完趁酒精未干而立即将棉球用火点燃，再对擦拭过的餐食具进行高温灼烧。病菌经过酒精擦拭后已不能存活，再通过高温对餐具进行了二次消毒，这样就卫生多了。

129. 怎么食用蔬菜最合理

人体需要的多种维生素主要是通过蔬菜获得的，如维生素 C（抗坏血酸）、维生素 A（胡萝卜素）、维生素 B（核黄素）等，还有一些重要营养成分、矿物质等也需要通过蔬菜来补充。自驾游时，应合理食用蔬菜，以保证身体的需要。

1）富含核黄素和钙质的蔬菜有：鲜豆类、黄豆芽等。

2）富含胡萝卜素、核黄素、抗坏血酸和钙的蔬菜有：韭菜、油菜、小白菜、空心菜、芥菜、菠菜、苋菜、荠菜、芹菜、香椿等。

3）富含抗坏血酸的蔬菜有：包心菜、大白菜、萝卜、藕、苦瓜等。

4）富含胡萝卜素同时含抗坏血酸的有：胡萝卜、红（黄）心白薯、葱、青蒜、南瓜、辣椒等。

5）含以上成分不多，但含能量较高的蔬菜有：土豆、芋头、山药、香菇等。

130. 怎么选择清淡食品

自驾游时，应多选取清淡食品，多吃蔬菜水果，以及一些不易受细菌干扰的相对比较“环保”的食品，如鸡蛋、当地新鲜肉类食品等。

1）旅游中，特别是在疲劳、头晕、恶心、食欲不振的情况下，应进食清淡的稀软易消化的食物，不要吃辛辣油腻和生冷坚硬等难以消化的东西。

2）长途乘车坐船，易出现头晕、恶心、食量下降，应多喝些茶水、果汁，吃些水果、面条、稀粥等，可用少量多餐的方法减少恶心。

3）炎热天气，开车旅行时出汗多，体内水分和电解质以及各种营养物质消耗较大，消化能力又往往下降，饮食要注意补充水分和电解质。除了清凉饮料、水果外，还应多吃些蛋、奶制品及瘦肉等，以加强营养。

4）有胃肠道疾病、冠心病、糖尿病等病人以及老年人、孕妇等，在旅游中更应注意饮食卫生，选择适当的饮料和食品。

131. 怎么防止疾病乘虚而入

自驾游时，由于活动量的增加，对于平时难得进行体力运动的人，极易产生疲劳的感觉，加上气候多变以及饮食上的不调，很容易降低人体免疫机能而染上感冒等一些疾病。因此，可准备一些维生素 C 泡腾剂在途中冲饮。此外，为消除旅游途中疲劳，使积蓄在体内的乳酸得以氧化，也可适当吃些醋，口含个话梅等。

128. 怎么吃饭才能保持体力

自驾游时，人们常常比较注意如何玩得高兴，而对吃往往不加重视，有的甚至以面包或方便面为主食，以火腿肠、榨菜等为佐餐，这样很容易因营养素缺乏而造成体力不支。

1）外出时，应多带几盒小包装的牛奶或奶粉，以补充每天必需的蛋白质、钙、维生素 A 和维生素 B。

2）旅途中，多购买些新鲜水果食用，不要用某些甜饮料替代新鲜水果和矿泉水。

3）如果没有水果，可随身携带维生素泡腾片，泡入水中饮用。

132. 怎么适当地服用一些保健肠胃药物

自驾游时，要适当地服用一些保健肠胃药物。盐酸黄连素片属中成药，是预防和治疗腹泻的良药。如果在旅途中感到进食后有胃肠不适，可立即服用盐酸黄连素片 2 ～ 3 片，能起到一定预防作用；如果不慎染上急性腹泻，应马上采取治疗措施，如果治疗不及时就会转变成慢性肠炎，慢性肠炎可反复发作，很难彻底治愈。因此，对急性腹泻一定要急治。如果随身没有携带药物，可按以下方法按摩治疗：病人俯卧，两肘撑在床上，两掌托腮，用枕头或其他约 20 厘米厚的软物垫在靠膝盖的大腿下使腰部弯曲，施治者用两拇指按在第 2 腰椎棘突的两侧以强力朝脚方向按压 2 分钟。如此重复一次，一般即可止泻。

133. 怎么防止高糖食品让注意力下降

驾驶人摄入的食物不同，对开车时的精神状况影响很大。某些食品摄入过多，会使人头晕、疲惫、精神不振，其中首推碳水化合物（糖），这是因为高糖食品可抑制大脑皮质的兴奋。如果驾驶人出车前摄入了大量的高糖食品，就会无精打采，注意力下降。高糖食品还能影响视力，这对需要保持高灵敏度的驾驶工作的影响是不言而喻的。

134. 怎么防止偏食引起的驾驶疲劳和情绪改变

古今长寿者，都非常注意不偏食和节制饮食。对驾驶人来说，长期偏食不仅易引起驾驶疲劳，还会对情绪有所影响。比如，缺乏维生素 B2 时情绪不稳，缺乏维生素 B12 时丢三落四，缺乏尼克酸时情绪低落和爱发脾气。因此，驾驶人应保持饮食的平衡，尽量做到多样化。

1）当脾气不好、心烦意乱时可多吃含钙食品，因为钙具有安定情绪的效果。牛奶、奶酪等乳制品以及小鱼干等，都含有丰富的钙，不妨多吃些。

2）当心中恐慌、压力重重时，应多吃含维生素 C 的食物，如猕猴桃、鲜枣、柑橘、辣椒、西红柿、菠菜等水果蔬菜，因为维生素 C 具有平衡心理压力的效果。

135. 怎么吃碱性食物可以消除疲劳

疲劳后，如果不适当调养和休息，久而久之便埋下了百病之根。众所周知，疲劳是交通安全的大敌。造成人们疲劳的因素，也来自于含有磷、硫、氮等元素的酸性食物，这些食物在体内呈酸性反应，凡酸性体质的人往往就易出现疲倦感。酸性食品有大米、面粉、肉类、白糖等。因此，驾驶人应多吃一些如蔬菜水果、豆制品、海藻类的碱性食物。

136. 怎么吃酸味食物可以缓解旅游疲劳

自驾游时，很多人会出现各种不适症状，食欲不振、身体乏力，甚至会呼吸困难、出冷汗等，这就是通常说的“旅游疲劳”，主要是玩乐过度、睡眠不足造成的。因此，即使平时自己感觉很健康，在旅途中也要格外注意身体，要劳逸结合，一旦感觉不适，应及时停下休息，吃点糖、喝些热茶或淡盐水都能较好地缓解症状。同时，为了预防旅途疲劳，可适当吃些酸的食物，像橘子、梨、苹果、话梅或酸味饮料等。

137. 怎么了解催眠食品

催眠食物对驾驶人来说，要看到它的两面性。如果出车前食用，它就是危险食物；如果收车后食用，它就是“黄金”食物，对休息是极有帮助的。无论怎么说，驾驶人都应该了解哪些食物具有催眠作用。

1）莴笋催眠。莴笋里面有一种乳白色浆液，具有安神镇静作用，且没有毒性，最适宜神经衰弱失眠者。把莴笋带皮切片煮熟喝汤，特别是睡前服用，对劳累一天的驾驶人有一定的助眠功效。

2）糖水催眠。驾驶人如果因一时的烦躁发怒而难以入睡，可饮一杯糖水，这样很容易入睡。

3）牛奶催眠。牛奶中所含的优质蛋白质中有一部分是人脑所必需的氨基酸和钙类，钙是脑代谢不可缺少的重要物质。牛奶中的色氨酸是人体 8 种必需的氨基酸之一，它不仅有抑制大脑兴奋的作用，还能使人产生疲倦感觉。

4）水果催眠。过度疲劳而失眠的驾驶人，临睡前吃苹果、香蕉等水果，可抵抗肌肉的疲劳。不过，在开车过程中不应多吃香蕉和荔枝。

5）面包催眠。当驾驶人躺在床上辗转失眠的时候，吃一点面包，能使自己平静下来，较快入眠。

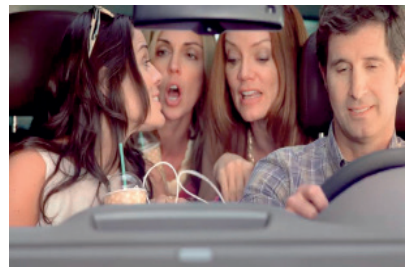
6）小米催眠。小米除含有丰富的营养成分外，其中的色氨酸含量为谷类之首。中医认为，它也具有健脾、和胃、安眠等功效。驾驶人在晚餐或睡前食用，可收到安眠之效。

7）鲜藕催眠。藕中含有大量的碳水化合物和丰富的钙、磷、铁等多种维生素，可治血虚失眠。把鲜藕以小火煨烂，切片后加适量蜂蜜，有安神帮助入睡之功效。

8）瓜子催眠。葵花籽富含蛋白质、糖类、多种维生素和多种氨基酸及不饱和脂肪酸等。难以入睡的驾驶人每晚嗑一把葵花籽，就会得到很好的安眠功效。

9）莲子催眠。莲全身是宝，叶能清热解暑，花可去毒收敛，莲心能清热泻火，莲蓬能解毒止血，莲子清香可口，具有补心益脾、养血安神等功效。莲子中含有的莲子碱、芳香甙等成分有镇静作用。每晚睡前服用糖水煮莲子，会有良好的助眠作用。

10）大枣催眠。大枣味甘，含糖类、蛋白质、维生素 C、有机酸、粘液质、钙、磷、铁等，有补脾、安神的功效。每晚用大枣 30 ～ 60 克，加水适量煮食，有助于入眠。



138. 怎么防止香蕉对安全行车的危害

开车劳累，人体会消耗大量的热量，热量主要来源于食物中的糖类。香蕉的含糖量高达 20%，是补充糖类的理想食物。但是，香蕉含有大量的镁，当空腹大量食用时血镁大幅度增加，会对心血管系统产生抑制作用。人体体液中镁、钙比值改变，会出现明显的感觉麻木、肌肉麻痹、嗜睡乏力的现象，在这种情况下开车最容易发生交通事故。国外交警部门曾对嗜吃香蕉的 128 名汽车驾驶人进行调查，结果发现，他们在开车途中出现肢体麻木感的占 25%，有嗜睡现象的占 33%，曾发生过交通意外的占 19%。因此，开车时不要空腹大量食用香蕉，更不可用香蕉充饥。

139. 怎么防止荔枝对安全行车的危害

正常人的空腹血糖为 80 ～ 120 毫克 / 100 毫升，当血糖浓度低于 80 毫克 / 100 毫升时，会出现饥饿、心慌、手抖、头晕、出汗、烦躁、焦虑、全身无力等一些低血糖症状，有的患者还可能有恶心、呕吐、过度兴奋或反应迟钝、注意力不集中等，甚至发生抽搐和昏迷。驾驶人发生低血糖是很危险的，而吃荔枝会引起低血糖。因为荔枝所含的糖是果糖，这种果糖进入人体后很快就会进入血液，但果糖只能通过肝脏内一系列转化酶的催化变成葡萄糖后才能转变为糖原储存，以供身体利用。如果过多的果糖进入血液，肝内转化酶一时难以应付，果糖就会充斥于血液内无法转化为葡萄糖。大量荔枝肉进入胃肠道，荔枝所含的大量水分会稀释消化液，引起食欲不振和消化不良，造成暂时性低血糖症。因此，驾驶人在开车前或开车时不宜多吃荔枝。

140. 怎么拒绝食用野生动物

自驾游时，不要去吃各级保护类野生动物，以免触犯法规。更何况，人们无法保证这些野生动物是否新鲜和卫生，它们可能有寄生虫的问题。有的野生动物从山里抓到店里，再卖给游客，死了多长时间也没人知道。因此，自驾游时，野生动物还是少吃为妙。

141. 怎么防止冷饮的危害

驾车时，大部分血液会流到紧张活动的肌肉里去，以供应足够的养料和运走废物，这样使胃肠道血液供应暂时减少。这时，如果大量摄入冰淇淋等冷饮，就会造成胃肠道血管的突然收缩，使血流减少，常常引起生理功能紊乱，影响人体对食物的消化，可能造成突发性肚痛、腹泻等消化道疾病。

142. 怎么了解生态旅游饮食“十忌”

1）忌吃不成熟的水果。
2）忌吃不认识的野果。
3）忌吃不认识的野菜。
4）忌吃不认识的果仁。
5）忌吃杂牌冷冻食品。
6）忌吃油腻过大食品。
7）忌吃刺激性大的食品。
8）忌吃似曾相识的山野蔬菜。
9）忌吃没有经熟处理的海鲜。
10）忌吃没有煮熟或烤熟的食物。

143. 怎么了解海边自驾游饮食“六忌”

1）忌不熟。海鲜中的致病菌主要是副溶血性弧菌等，这类病菌的耐热性比较强，需要加热到 80℃以上才能将其杀灭。除了细菌，海鲜还可能存在寄生虫卵，或是在运输和加工过程中受病菌和病毒污染。因此，在沸水中煮 4 ～ 5 分钟才能有效杀灭致病微生物。

2）忌死贝。贝类通常带菌量比较高，其蛋白质的分解过程很快，一旦死去便立即有大量病菌繁殖，产生毒素。同时，其中所含的不饱和脂肪酸也容易氧化，产生较多的胺类和自由基，因此可在很短的时间内造成严重的食物中毒。

3）忌与维生素 C 同食。虾、蟹、蛤、牡蛎等多种海产品的体内均含有毒的化学元素砷。当进食海鲜后一次性摄入维生素 C 超过 500 毫克时，维生素 C 就能让无毒的五价砷转变成为有毒的三价砷（砒霜）。当三价砷达到一定剂量时，就可导致人体中毒。

4）忌与水果同吃。鱼、虾、蟹等海产品富含蛋白质等营养素，而水果含有较多的鞣酸。如果吃完海产品后马上吃水果，不但影响人体对蛋白质的吸收，海鲜中的钙还容易与水果中的鞣酸相结合，形成难以溶解和吸收的钙，对胃肠道产生刺激，甚至引起恶心、呕吐、腹痛等症状。因此，吃水果最好安排在吃海鲜 2 小时后。

5）忌饮用啤酒。虾、蟹等海产品在人体代谢后会形成尿酸，而尿酸过多会引起痛风、肾结石等病症。如果在大量食用海鲜的同时饮用啤酒，就会加速体内尿酸的形成。因此，饮啤酒应在吃海鲜 2 小时后。

6）忌食后喝茶。茶叶所含的鞣酸与水果同样，能与海鲜中的钙形成难以溶解吸收的钙。因此，喝茶应在吃海鲜 2 小时后。

144. 怎么拒绝食用陌生人的东西

自驾游时，一般情况下不要轻易搭载陌生人。如果因为特殊情况搭载上了，也要婉言拒绝陌生人提供的香烟、饮料和食品。当陌生人给你递糖果、香烟、零食、矿泉水时，要千万谨慎，这些零食和糖果很容易被混入麻醉药物，而矿泉水则很容易被针头注入麻醉药。

145. 怎么远离“酒患”

俗话说：“无酒不成席，无酒不成欢。”“酒文化”在中国传统文化中占有独特的地位。不过，当你在高高兴兴地自驾游时，如果因为饮酒过量酒后开车发生事故，就成了不好的事情。小心驶得万年船。如同哲学上定义喜剧和悲剧的区别：喜剧跌倒了，就成了悲剧。

1）自驾游时，如果想开怀畅饮，不喝不足以尽兴，那么酒后就要严禁驾驶，或打车或找代驾。

2）有些饭局如果知道喝酒无法避免，就提前把车放好，打车或搭车前往。

146. 怎么巧带食品以备不时之需

自驾游时，人们一般都会选购一些食品，以备途中的不时之需。

1）新鲜食品：旅游食品一定要选择新鲜，色泽亮丽，让人一见便垂涎欲滴。因此，到绿色地带应选择偏红色的食品，黄土地带应选择偏蓝色的食品，城市灰色地区则应选择褐、绿色食品。如果食品的颜色同所处环境的色调一样，比较影响人的胃口。

2）多汁食品：旅游时出汗较多，会排出一些盐、钾、镁、钙、铁等物质，应饮用含有以上物质的水或饮料以维持体内水、盐代谢平衡。但是，不能一次饮水过多，以不超过 3000 毫升为宜，否则会使胃液稀释，影响消化，增加心、肾的负担。含糖量较低的汽水和富含维生素的饮料以及水果等，都能够满足这些要求。

3）营养食品：自驾游时，每天要消耗很多的热量，应准备一些营养食品。需要注意的是，这些东西不宜吃得过饱，以免影响旅游行程。

4）风味食品：选择一些自己喜爱的食品，在饮食不习惯时派上用场。在风景区旅游时，还可以选购当地的传统特色食品，品尝风味小吃。

5）柔软食品：自驾游时，体力消耗一般较大，容易口舌干燥，食欲不振，柔软食品既新鲜又易于消化，可解决这类问题。

147. 怎么防止“美味综合征”

自驾游时，由于食用美食过量引发“美味综合征”的人不在少数，这些人在暴饮暴食半小时至一小时时，突然出现头昏脑胀、四肢麻木疼痛、心慌气喘、脉搏加快、呼吸急促、血压增高等一系列症状。

1）痛风症“吃”成了节日常见病。除了体质、疲劳等因素外，海鲜、动物内脏、蘑菇和酒都是引起痛风症的“罪魁祸首”。因为，人体不能过多承受带来鲜美味道的“嘌呤”，“嘌呤”就是导致痛风症的罪魁祸首。如果过多的“嘌呤”不能排出体外，尿酸就会在血液中沉积，痛风症由此引起。痛风症初起时经常是莫名其妙的脚趾“扭”伤，反复出现红肿疼痛，如果得不到控制就会进一步引起关节变形，直至肾脏损害、功能衰竭。痛风症属于“富贵病”，患者中 85%都属肥胖者。目前，痛风症患者多为收入高、运动少、应酬多的白领上班族，发病年龄从以前的 50 岁以后提前到目前的 30 岁左右，经常是在一次豪华的海鲜宴后第二天清晨突然发病。

2）打边炉要适可而止。一到冬季，特别是在节假日，人们就爱打边炉，不过吃出问题看医生的也不少。医生提醒，吃涮锅应适可而止，大吃特吃容易伤肠胃。因为，火锅的辛辣味道最先刺激的是食道，接着迅速通过胃、小肠等，严重刺激肠胃壁粘膜，引起胃酸和胀气，除了容易引发食道炎、胃炎外，腹泻也在所难免。吃完火锅后要多喝些开水或浓茶，以稀释辣汁，减轻对肠胃道的刺激，这样胃肠都会舒服一些。一旦有什么不适，应喝些清淡的如稀米粥或牛奶以保护肠胃壁。

3）吃得过多小心麸酸钠过量。在鸡鸭鱼肉等鲜味食品中，含有丰富的麸酸钠，它是味精的主要成分，可大大刺激人的味觉，进入人体后可分解为谷氨酸和酪氨酸等，在肠道细菌的作用下转化为有毒有害物质，随血流到达脑部后干扰大脑神经细胞正常代谢，使生理功能发生紊乱，因此导致上述一系列症状的出现。临床实践表明，食用此类鲜味食品越多，病人的症状越严重。如果一次摄入的麸酸钠总量达 5 克时，便有轻度症状出现；如果一次摄入的总量超过 30 克时，即可出现重度症状。

148. 怎么安全野炊

野炊食品以简单为主，制作过程不宜太复杂。如果携带炊具现场料理，那么所携带的食物一定要是炊具可以烹饪的。

1）野炊食品要携带适量，以免浪费，饮品最好选择可以补充体力能量并且解渴的饮料。

2）比较理想的野炊食品有三明治、寿司、沙拉、火腿、咸水鸭、茶叶蛋、卤汁豆腐干、自制泡菜等，便于携带又味美。当然，如果主题是烧烤，就以肉、鱼类为主。

3）在野炊后不要喝生水。一些风景点有泉水，这些水看上去清澈透底，但很容易被病菌污染，是万万喝不得的。否则，就很容易染上病毒性肝炎、肠炎等疾病。

4）不要食用不认识的野蘑菇。风景区的山边、树林中常有野蘑菇生长，一些游人见了往往情不自禁地去采摘，或烩菜或烧汤，这样很容易发生食物中毒。

5）外出野炊时，注意个人卫生和环境卫生，最好随身携带消毒纸巾供擦手和消毒餐具用。野餐后不要乱扔瓜果皮壳、饮料瓶罐等，应集中在垃圾袋中带回。

6）野炊后，一定要及时把野炊用火扑灭，以防发生火灾。

149. 怎么走出“吃喝太多”误区

自驾游时，你并不需要在每家餐厅都吃完四道菜，喝光每道特价饮料。否则，你会发现自己为那些尝起来已经并不怎么美味的食物多付了很多钱，因为在你不饿时吃东西并不能完全品尝出食物的美味。需要注意的是，别错过旅店提供的免费早餐和连锁餐厅的普通套餐，并尽量把大餐限制在每天一次，这样你才能更好地享受美味的食物。

150. 怎么提防景区饮食消费陷阱

自驾游时，到了某个旅游胜地，除了看风景外还要品尝一下当地的特色美食，这时就有可能存在消费陷阱。尤其是在海岛游中，吃海鲜被宰更是防不胜防，且不说商家故意隐瞒天价恶意欺诈消费者，最常见的就有缺斤少两、以次充好、调包等种种陷阱，令消费者多花不少冤枉钱。因此，自驾游时，游客应多问几家饭店对比价格，吃海鲜要去海鲜市场，买完海鲜直接加工，享受一条龙服务。点餐或购买土特产前，应自带一把小秤，先谈好价格再亮秤。

151. 怎么遵守中国饮食礼仪

中国自古就是礼仪之邦，对于饮食礼仪更是十分讲究。关于中餐宴席礼仪中的座位礼仪、点菜礼仪、就餐礼仪、喝酒礼仪等都形成了一种十分讲究的方式。

位序讲究：

1）右高左低。当两人一同并排就座时，通常以右为上座，以左为下座。因为中餐上菜时多以顺时针为上菜方向，居右者因此比居左者优先受到照顾。

2）中座为尊。三人一同就餐时，居中坐者在位次上要高于在其两侧座之人。

3）面门为上。倘若用餐时，有人面对正门而坐，有人背对正门而坐，依照礼仪惯例则应以面对正门者为上座，以背对正门者为下座。

4）观景为佳。在一些高档餐厅用餐时，在其室内外往往有优美的景致或高雅的演出，可供用餐者观赏，此时应以观赏角度最佳处为上座。

5）临墙为好。在某些中低档餐厅用餐时，为了防止过往侍者和食客的干扰，通常以靠墙之位为上座，靠过道之位为下座。

6）临台为上。宴会厅内若有专用的讲台时，应以靠讲台的餐桌为主桌。如果没有专用讲台，有时候以背邻主要画幅的那张餐桌为主桌。

7）各桌同向。如果是宴会场所，各桌子上的主宾位都要与主桌主位保持同一方向。

8）以远为上。当桌子纵向排列时，以距离宴会厅正门的远近为准，距门越远，位次越高贵。

点菜“三优”：

1）有中餐特色的菜肴优先。宴请外宾时，这一条更要重视，像炸春卷、煮元宵、蒸饺子、狮子头等，并不是佳肴美味，但因为具有鲜明的中国特色，所以很受外国人欢迎。

2）有本地特色的菜肴优先。比如西安的羊肉泡馍，上海的红烧狮子头，北京的涮羊肉等，在那里宴请外地客人时，上这些特色菜要比千篇一律的生猛海鲜更受好评。

3）本餐馆的特色菜优先。很多餐馆都有自己的特色菜，上一份就能说明主人的细心和对被请者的尊重。

点菜“四忌”：

1）宗教饮食禁忌，不能疏忽大意。

2）出于健康原因，禁忌某些食品。比如，心脏病、脑血管、动脉硬化、高血压和中风后遗症的人，不适合吃狗肉，肝炎病人忌吃羊肉和甲鱼，胃肠炎、胃溃疡等消化系统疾病的人也不适合吃甲鱼，高血压、高胆固醇

患者要少喝鸡汤等。

3）不同地区的人，饮食偏好不同。比如，湖南人普遍喜欢吃辛辣食物，少吃甜食。英美国家的人通常不吃宠物、稀有动物、动物内脏、动物的头和爪。另外，宴请外宾时，尽量少点生硬需啃食的菜肴，老外用餐时不太会将咬到嘴中的食物再吐出来，这也需要顾及。

4）有些特殊职业，也有不同禁忌。比如，国家公务员在执行公务时不准吃请，驾驶人驾车前不得喝酒等。要是忽略了这些，就有可能使对方犯错误。

吃菜礼仪：

1）中餐宴席进餐伊始，服务员送上的第一道湿毛巾是擦手的，不要用它去擦脸。上龙虾、鸡、水果时，会送上一只小小水盂，其中飘着柠檬片或玫瑰花瓣，它不是饮料，而是洗手用的。洗手时，可两手轮流沾湿指头，轻轻涮洗，然后用小毛巾擦干。

2）用餐时要注意文明礼貌。对外宾不要反复劝菜，可向对方介绍中国菜的特点，吃不吃由他。有人喜欢向他人劝菜，甚至为对方夹菜。外宾没这个习惯，你要是一再客气，没准人家会反感。同样道理，参加外宾举行的宴会，也不要指望主人会反复给你让菜。

3）客人入席后不要立即动手取食，应等主人打招呼，由主人举杯示意开始时，客人才能开始；客人不能抢在主人前面；夹菜要文明，应等菜肴转到自己面前时再动筷子，不要抢在邻座前面；一次夹菜也不宜过多；要细嚼慢咽，不要狼吞虎咽；不要挑食，不要只盯住自己喜欢的菜吃，或者急忙把喜欢的菜堆在自己的盘子里。

4）用餐的动作要文雅。夹菜时不要碰到邻座；不要把盘里的菜拨到桌上；不要把汤泼翻；不要发出不必要的声音；不要边吃东西边和人聊天；嘴里的骨头和鱼刺不要吐在桌子上，可用餐巾掩口，用筷子取出来放在碟子里；掉在桌子上的菜不要再吃；进餐过程中不要玩弄碗筷或用筷子指向别人；不要用手去嘴里乱抠；用牙签剔牙时应用手或餐巾掩住嘴；不要让餐具发出任何声响。

5）用餐结束后，可以用餐巾、餐巾纸或服务员送来的小毛巾擦擦嘴，但不宜擦头颈或胸脯；餐后不要不加控制地打饱嗝或嗳气；在主人还没示意结束时，客人不能先离席。

喝酒礼仪：

1）领导相互喝完才轮到自己敬酒。敬酒一定要站起来，双手举杯。

2）可以多人敬一人，决不可一人敬多人，除非你是领导。

3）自己敬别人，如果不碰杯，自己喝多少可视情况而定，不要比对方喝得少。

4）自己敬别人，如果碰杯，一句“我喝完，你随意”，方显大度。

5）记得多给领导或客户添酒，不要瞎给领导代酒，就是要代也要在领导确实想找人代，还要装作自己是因为想喝酒而不是为了给领导代酒而喝酒。

6）端起酒杯时，右手扼杯，左手垫杯底，记着自己的杯子永远低于别人。自己如果是领导，不要放太低。

7）如果没有特殊人物在场，碰酒最好按时针顺序，不要厚此薄彼。

8）碰杯，敬酒，要有说辞。

9）桌面上不谈生意，喝好了，生意也就差不多了。

10）遇到酒不够的情况，酒瓶放在桌子中间，让人

自己添。

11）餐桌上的敬酒顺序：主人敬主宾；陪客敬主宾；主宾回敬；陪客互敬。

12）做客绝不能喧宾夺主乱敬酒，那样不礼貌，也很不尊重主人。

喝茶礼仪：

1）品茗活动前，冲泡者应落落大方又不失礼貌地自报家门，并简要地介绍一下所冲泡的茶叶名称，以及这种茶的文化背景、产地、品质特征、冲泡要点等。

2）将泡好的茶端给客人时，最好使用托盘。如果不用托盘，注意不要用手指接触杯沿。端至客人面前，应略躬身，说“请用茶！”也可伸手示意，同时说“请！”

3）喝茶时，不要“一口闷”或者“亮杯底”。

4）喝茶时严禁抽烟。

5）第一泡的第一口茶汤，千万不可当着主人的面吐出来！否则，将被视为极大的失礼，甚至是一种挑衅。

离席礼仪：

1）当你要中途离开时，千万别和谈话圈里的每一个人一一告别，只要悄悄地和身边的两三个人打个招呼，然后离去便可。

2）中途离开酒会现场，一定要向邀请你来的主人说明、致歉，不可一溜烟便不见了。

3）和主人打过招呼，应马上就走，不要拉着主人在大门口聊个没完，这样会造成主人在其他客人面前失礼。

4）有些人参加酒会或茶会，当中途准备离去时会一一询问所认识的每一个人要不要一块走，结果本来热热闹闹的场面一下子便提前散场了。这种闹场的事，最难被宴会主人谅解。

152. 怎么了解中国各地菜点

中国除了著名的八大菜系外，各地也都形成了独具特色的地方菜肴。

1）京菜——北京菜融合了汉、蒙、满、回等民族的烹饪技艺，吸取了全国各主要地区风味特色，纳入山东风味并继承了明清宫廷菜的精华，形成了自己的特殊风味，以炸、涮、爆、烤、扒为主，以清脆、香酥、鲜美为特色，味醇浓厚。著名风味菜点有：北京烤鸭、爆双脆、葱爆羊肉、扒翅、炒鸭掌、绘四缘、熘黄菜、三不粘、醋椒鱼、酱爆鸡丁、糟熘鱼片、五柳鱼、龙须面、小窝头、肉末烧饼等。

2）上海菜——上海菜以本市菜为基础，广泛吸取江、浙、粤、湘及西菜的长处，广采博取、融会贯通，形成了自己的特色。它味厚而不腻，清淡素雅，醇香馥郁，菜品多样；并且最擅用海鲜、河鲜烹制佳肴；小吃点心集各地大成，丰富多彩。上海著名的风味菜有：虾子大参、红烧鳝段、红烧回鱼、生煸草头、灌汤虾球、炒圈子、炒秃肺、烙蜗牛、扇形甩水、八宝辣酱、剥皮大烤、鸡骨酱、金必多浓汤、生煎馒头、南朝小笼、鸽蛋圆子、龙眼、田螺、油氽鱿鱼、杏花楼月饼、枫泾丁蹄等。

3）豫菜——豫菜具有悠久历史，它的风味以洛阳、开封为代表，集宫廷菜、官府菜、市肆菜、寺庵菜为一体。河南地处北方，但菜味又别于北京风味，口味较淡，然淡而有味。豫菜烹必适度，火候恰到好处；调必匀和，五味调和百味香。它的特色是：甜咸适度，酸而不酷；鲜嫩适口，酥烂不碎；色彩典雅，鲜香清淡。著名风味菜点有：溜黄河鲤鱼焙面、扒猴头、洛阳燕菜、麻腐海参、烧臆子、紫酥肉、铁锅蛋、桂衣皮缘、博望锅盔、油酥火烧等。

4）陕西菜——陕西菜是我国古老菜系之一，由关中、陕北、汉中三个地方菜组成，并以关中菜为代表，它的特点是：取材以猪、羊肉为主，料重味浓，香肥酥烂，突出主味。陕北菜取料以羊肉为主，羊、猪肉合烹为常见。汉中菜口味多辛辣，擅用胡椒，菜肴鲜辣。陕西菜强调形状完整、酥嫩、汁浓味香，炒菜讲究飞火（即锅中有火），重用各种香料。小吃和点心与菜肴平分秋色，品种多，口感别致，知名度甚高。著名的菜点有：烤山鸡、烤鲤鱼、奶汤锅子鲤、葫芦鸡、炸香椿鱼、水磨丝、炸胡麻羊肉、手抓羊肉、饺子宴、牛羊肉泡馍、太后饼、乾县锅盔等。

5）鄂菜——鄂菜以水产为本，制作精细，尤重火功。侧重蒸、煨、炸、烧、炒，具有汁浓、芡稠、口重、味纯的特色。它包括武汉、荆沙和黄州三个地方菜点风味。武汉菜点吸取湖北各地和外地的菜点长处，善于变化改革，尤其是煨汤有独到之处。荆沙菜以烹制淡水鱼鲜见长，更以各种蒸菜（如“沔阳三蒸”）最具特色，用量薄，味清纯，善于保持原味。黄州菜擅长烧、炒，用油宽，火功恰当，汁浓口重，味偏咸，富有乡村风味。小吃风味特殊。著名菜点有：武昌鱼、鸡茸笔架鱼肚、钟祥蟠龙、瓦罐煨鸡、煨乌龟汤、鸡泥桃花鱼、峡口明珠汤、三鲜豆皮、热干面、东坡饼等。

6）津菜——天津菜擅长烹制海鲜、河鲜，注重调味，讲究时令，口味以咸鲜、清淡为主，重芡，重火候，小吃品种多样。著名风味菜点有：扒通天鱼翅、扒海羊、盐爆肚仁、宫烧目鱼、炸溜铁雀、独羊脑、麻栗野鸭、大麻花、煎饼果子、驴打滚、糟溜鱼片等。

7）河北菜——河北地广人多，风味菜点有三大流派：冀中南派、宫廷塞外派、京东沿海派。冀中南派以保定为代表，特点是选料广泛，以山货和白洋淀的鱼、虾、蟹为主，重色、香，重套汤。宫廷塞外派以承德为代表，

特点是选用当地原料入馔，善烹宫廷菜及山珍野味，它似北京宫廷菜，但禁忌牛、兔，刀工精细，重火功，讲究造型与装菜器皿，口味香酥咸鲜。京东沿海派以唐山为主，它濒临渤海，以烹制鲜活海产见长，特点是原料丰富，刀工细腻。口味清淡，讲究清油抱芡。菜品配以精美唐山瓷盛器，别具风格。河北风味小吃点心也颇具特色，面食品种多，质量好。著名菜点有：匀拌肉瓜、烹虾段、一品寿桃、天桂山鸡、烧南北、常山甲鱼、烤全鹿、金毛狮子鱼、糯米甜饭、饶阴豆腐脑、王大山爆肚、郭八火烧、荞面饸饸。

8）内蒙古菜——内蒙古菜的特色主要体现在菜点风味上，它比较粗犷，以羊肉、奶、野菜及面食为主要菜点原料；烹调方法较简单，以烤最为见长，崇尚丰满实在的原味。内蒙古著名菜点有：烤羊腿、全羊席、手抓羊肉、奶茶、马奶酒、莜麦面、资山熏鸡、肉干、哈达饼、蜜麻叶、蒙古馏饼、德兴之烧卖等。

9）山西菜——山西菜风味以南、北、中三地域组成：南路以运城、临汾地区为主，以海味为最，口味偏重清淡；北路以大同、五台山为代表，菜肴讲究重油重色；中路以太原为主，兼取南北之长，选料精细，切配讲究，以咸味为主，酸甜为辅，具有酥烂、香嫩、重色、重味的特色。山西面食尤为著名，品种多，吃法别致，风味各异；成品或筋韧或柔软，无不滑利爽口，余味悠长；山西面食可以成宴，从头至尾，并不雷同。著名菜点有：熏猪肉、酿粉肠、过油肉、喇嘛肉、炒蝴蛤羊肉、刀削面、猫耳朵、拨鱼等。

10）辽宁菜——辽宁菜点是在满族菜点、东北菜的基础上，吸取全国各地菜点（特别是鲁菜和京菜）之所长，形成自己的独特风格。特点是一菜多味、咸甜分明、酥烂香脆、明油亮黄、讲究造型。其全羊席更有名，所谓全羊席是指用整只羊的各个不同部位，烹制出各种不同品名的不同菜肴来，就是整羊从头到脚，每一处都是一个菜，而且菜席至少 44 个菜，菜肴有稀有干，有冷有热，有咸有甜，口感多样。另外，大连菜因大连地处辽东半岛，濒临渤海，菜肴以烹制鲜活海产品见长，而且能以海鲜菜肴成宴，冷盆、热炒、大菜全部是海鲜。辽宁著名菜点有：白肉血肠、烤明虾、鲜活白蟹、金钱飞龙鸟、什锦火锅、游龙戏凤、蒸加吉鱼、老边饺子、吊炉饼鸡蛋羹等。

11）吉林菜——吉林菜点兼取京、鲁和西菜的烹调精华，结合当地人民饮食习惯，充分利用吉林丰富的物产，形成了自己的特色；吉林菜用料广泛而讲究，用特产烹制的长白山珍宴、松花江水味宴、江城蚕豆宴、参花药膳宴、梅花鹿全席等名扬四海。菜点制作精细、油重、色浓，特别注重宴席中大件菜的配置，菜以盘大量多、讲求丰满实惠而闻名。菜肴注重咸香味鲜，软嫩酥烂，清淡爽口，使菜肴浓、淡、荤、素分明。还善于用滋补性的中草药与原料结合烹成药膳。吉林的回族和朝鲜族菜点小吃也颇具特色风味。吉林著名菜点有：青菜火锅、鹿茸羹、鸡茸哈什蚂油、炸蛤蟆、人参煨鸡、朝鲜族风味狗肉、狗肉火锅、生拌牛肉、白扒松茸蘑、红焖狍肉、带馅麻花、朝鲜族冷面、参茸馄饨、参茸豆沙等。

12）黑龙江菜——黑龙江菜以烹制山珍、河鲜出名，菜肴味重、色浓，肥厚实在。菜肴较少配料，主料突出。烹调受鲁、京菜的影响，擅长扒、烤，又保留自己传统的炖、煮、熬、烤等特色。哈尔滨、牡丹江、佳木斯、齐齐哈尔等大中城市汇集了黑龙江菜的精华，边远城市则有脍炙人口的小吃。著名菜点有：清汤飞龙、红烧熊掌、白扒猴头、白扒犴鼻、炒肉青菜粉、酱肉、糊白肉、手把肉、烤肉、刨花鱼片、三鲜水饺、酸辣粉皮、羊汤锅烙等。

13）江西菜——江西菜包括南昌、九江、景德镇以及井冈山山区等地的特色风味。江西菜善烹山珍野味和水产。九江有浔阳鱼席，菜品色重油浓，口感肥厚，喜好辣椒。南昌菜肴讲究配色、造型。山区讲究火功，菜肴丰满朴实、注重原味，尤以当地土产制馔最博口碑。江西小吃面点多，制法各异，颇有特色。著名菜点有：三杯子鸡、香质肉、冬笋干烧肉、藜毫炒腊肉、原笼船板肉、石鱼炒蛋、浔阳鱼片、炸石鸡、兴国豆腐、米粉牛肉、金钱吊葫芦、信丰萝卜饺、樟树包面、黄元米果等。

14）海南菜——海南菜以粤菜为基础，再糅合了本地特色。在烹饪原料上地方特色明显，如常用海味，多用野味，对禽畜原料挑选严格，尤其是菜肴中常出现海南的特色水果，如椰子、椰蓉、菠萝蜜、蜜桃等。海南菜讲究色、香、味、形俱佳，注重原料鲜活，口味清淡，体现本味。其面点小吃很多，甜、咸、干、湿、软、硬都有。著名风味菜点有：海南椰子盅、蜜仁加积鸡、火把杀山羊、母子一家、百衣椰子盒、烤盐灶蛤蜊、椰蓉焗子鸡、酥炸虾饼、海南粉、萝卜糕、椰蓉糯米糕、空心煎堆等。

15）广西菜——广西菜由南宁、桂林、柳州、梧州等城市菜和壮族、瑶族、京族、侗族等少数民族菜组成。菜肴取料奇特，制作也极有个性。南宁等地菜以烹调野味见长，而且讲究鲜活，制作考究，烹调方法受粤菜影响深，喜好辣味，清淡爽嫩；广西出产许多名贵中药材，烹调中将菜与补药巧妙结合而制成药膳，很有独特风味。广西著名菜点有：虫草炖海狗鱼、天火烹饪鸡、葵花马蹄肉饼、桂乳荔芋扣、纸包鸡、邕州鱼角、花雕碎鸡、

马肉米粉、奶油焗浪戟、糊辣、桂北油茶等。

16）甘肃菜——甘肃风味以兰州为代表，小吃面点则汇聚了回族饮食的精华。甘肃菜善烹牛羊肉，常用烤、煮、炖，朴实无华，菜肴少用配料；崇尚辣、鲜、咸、酸、香，重用香料，口味厚浓、肥腻；现受外省市烹调影响，也有制作精细的菜肴。著名菜点有：驼峰炒五丝、烧驼掌、梅衣羊头、薇菜炖猪肉、河西酥羊、陇西腊羊肉、提篮鱼、罗锅鱼片、兰州拉面、烧鸡粉、高担酿皮、浆水面、羊肉粥等。

17）宁夏菜——宁夏菜以回族风味菜为主体，也有部分汉族菜肴。它汇聚回族饮食之精华，崇尚清真、实在，尤擅长牛羊肉的烹饪。宁夏小吃品种多风味别致，仍以牛羊肉及内脏为主料。宁夏著名菜点有：翡翠羊蹄筋、清炒驼峰缘、凤凰暖雏、白水羊肉和羊肉夹馍、炒胡饽子、烩羊杂、扛子面、手抓羊肉、江米切糕、宁百般馓子等。

18）青海菜——青海是多民族聚集之地，因此菜肴、小吃面点品种多样，风味各不相同。青海菜特点是醇香、软酥、脆嫩、酸辣，兼有北方菜的清醇，川菜的麻、辣，南菜的味鲜、香甜。少数民族的菜具有一种粗犷的美，主料以牛羊肉为多。著名菜点有：人参羊筋、蛋白虫草鸡、三色芙蓉丸子、雪莲人参果、犀脯湟鱼、羊肉筏子、羊肉尕面片、西宁凉粉、羊肉麦仁饭等。

19）新疆菜——新疆的菜点特色体现在维吾尔族的饮食上，菜肴以羊肉、牛肉、乳酪、蔬菜为主，菜点粗犷实在，其味浓厚爽利，面食品种有独到之处。节日饮食丰富多彩。烹调方法擅长烤、炖、煮，水果入馔别具一格。著名菜点有：烤全羊、烤羊肉串、带泡生烧肉、两味葡萄鱼、桃仁肉庵、新疆八宝酿香梨瓤、手抓饭、油馓子、帕尔木丁、曲曲、拉条子、酿皮子、酸马奶、库车汤面等。

20）贵州菜——贵州菜以烹制山珍野味及鸡、鸭、猪、牛、蔬菜、豆腐出名，它菜味咸、鲜、辣、香，而咸、辣是贵州菜的主旋律。它讲究色、味、形并吸取少数民族的某些烹调方法，体现浓郁的地方特色。著名的菜点有：竹筒烤鱼、蝴蝶竹、天麻鸳鸯鸽、金钩挂玉牌、肠旺面、刷把头等。

21）云南菜——云南菜的特色是选料广，以烹调山珍、水鲜见长，其口味是鲜嫩清香回甜、酸辣适中微麻，讲究原汁原味、酥脆、重油醇厚、糯而不烂、嫩而不生，且点缀得当、造型逼真。著名菜点有：太极干巴菌、红烧象鼻、菊花银耳气锅、鸡缘虎掌菌、鱼茸乳扇卷、过桥米线、都督烧卖等。

22）藏菜——西藏菜点原全在民间，近年来发展了商品经济，在拉萨等地已有菜馆、点心店陆续开办起来，以藏菜为基础，吸取川菜等的特色。藏民饮食粗犷，日常饮食以糌粑、酥油茶、牛羊肉、奶制品为大宗，菜肴多肥厚，对奶制品有一套独特的工艺。它的著名菜点有：扒擦蘑菇、波突、萨干察门、风干牛肉、灌肠、烧肝、芭蕉芋粉条等。

23）台湾菜——台湾菜以闽菜为基础，杂以粤、川、湘等地风味而形成自己的特色。以烹制海鲜最拿手，口感清淡、醇和、鲜美，并兼有甜辣味，注重制汤。著名菜点有：金玉满堂、蜂蛹四吃、满掌金钱、玫瑰豉油鸡、燕皮鱼翅、合制泡菜、葡萄干煎蛋、玉米浓汤等。

24）香港菜——香港菜基本保留粤菜的传统，加上自由港之利，全世界水陆奇珍都来这弹丸之地，西菜、日本菜、东南亚菜纷纷立馆。香港厨师擅长吸取各家之长，融会贯通，推陈出新，遂使以粤菜为主的菜点美名远扬。港式粤菜的著名菜点基本上与粤菜相似，尤以龙虾、鲍鱼、清汤扒鱼翅、龙虎斗、烩蛇羹等著称。

25）澳门菜——澳门为中西文化交汇地，汇集了我国各地和世界各国的美食，葡国菜则是澳门地道的风味美食。澳门地道的葡国菜最闻名的是：马介休（即鳘鱼）、红豆猪手、烩牛尾、烩牛肠、青菜汤（由葡国腊肠、生菜、土豆蓉、橄榄油合煮，别有风味）、焗葡国鸡、咖喱蟹；还有烧烤食品如牛肋骨、鸡髀、乳猪、麦口、沙甸鱼、鹌鹑等。

第五章　住宿篇

自驾游除交通和门票费外，最大的一笔开支就是住宿。交通费和门票费难以自调，而住宿费则大有文章可做。

153. 怎么选择青年旅社

青年旅社一般较为卫生、便利，价格低廉，服务也不差。在国外，青年旅社非常普遍，可惜国内的青年旅社还不多，这就需要车友们在出发之前，先通过电话和网络等途径查询，看看有无此类旅社。如果有，可锁定前往该处住宿。

1）有些青年旅社有设备完善的厨房，可以自己买菜来煮。想要在饮食方面省钱的车友，预订房间时，请留意该旅社是否有厨房。

2）青年旅社有多人间、双人间或单人间。多人间的当然最便宜，可以因此认识到很多的旅游者。

3）小心保管好自己的重要文件和贵重物品。

154. 怎么留意企事业招待所

经常自驾游的车友肯定会留意到，城市包括一些旅游景区都开辟了一些招待所。对招待所这个名称，上了年纪的国人是很熟悉的，在以前市场不太繁荣之时，招待所是人们出差和旅行的首选之处。如今，仍有一些企事业单位保留着自己的招待所。应该说，对于那些想住得舒适而又想少花钱的旅游者而言，企事业单位的招待所是旅游中很不错的栖身地。这些招待所的房费，相对于一些星级宾馆而言要低得多，而其服务水平并不比星级宾馆差多少。如果自驾游时想集中资金用于游山玩水，并不太在意住宿条件的话，就可以多加注意此类住所。

155. 怎么有选择地入住家庭旅馆

随着一些旅游景区的发展，生活在景区中的居民有了极强的市场意识，他们针对许多旅游者不愿花太多的钱住宾馆的特点，利用自己多余的住房推出家庭旅馆。由于居民自身的家庭经济不同，有的旅馆条件好些，有的条件差些，但他们都有费用低这个共同特点。同时，在这些家庭旅馆中，定价大多由店主与住宿者相互砍价而定，人多时价格非常便宜，因此一些景区的家庭旅馆很受大家欢迎。车友们不妨有选择地入住，这比景区某些华而不实的宾馆或别墅之类要实用得多。不过，由于家庭旅馆是近年才兴起的，在相关法律法规的监管上存在空白，在防盗和消防设施以及住店纠纷等方面的处理还不如大型酒店完善。车友在入住时，最好能够与店主确认物品损坏、防盗职责以及消防安全等各方面的内容。

156. 怎么去高校家长留宿处“蹭宿”

一些高校为了便于管理，方便来校探视学生的家长留宿，通常在学生宿舍里留下几间房专门用于接待学生家长的留宿。有的学校较大，条件较好时，还设有专门的学生家长留宿处。既然是面对家长而设的留宿处，学校自然不会在此花心思挣钱，大多数只是象征性地收一些费用。这些专用于家长留宿的住处，尽管硬件有好有差，但有一个令住宿者非常满意的好环境，因为高校大都注重校园环境，不仅清静也很安全。当然，这需要有熟人引路才行。

157. 怎么在寺庙和道观的香客接待站过夜

在游览名山时，许多人都想在山上过夜，一来可听山风闻鸟鸣，同时还可观日出。不过，让游客们遗憾的是，名山大兴土木通常在禁止之列，于是山上宾馆就很少了，房价自然居高不下。但是，山上的寺庙就有所不同，有不少房间留待香客，只要游客捐出一定数量的香火钱，提出留宿就不会遭拒。相比住宾馆的费用，这种捐香火的钱要少很多。

158. 怎么选择高档旅馆的低价床位

由于高档旅馆建筑布局的原因，总有一些条件并不差的低档床位，其价格说不定还略低于普通招待所的床位。由于高档旅馆整体服务设施齐全，餐厅、浴室、舞厅等对全体旅客开放，并且环境比较优良，因而低档价钱照样能享受到高档服务。相反，低档旅馆整体设施差，有些连餐厅和浴室都不具备，所以即使选择高档床位也会常为环境嘈杂和生活不便而烦恼。

159. 怎么选择省钱的城郊旅馆

有的旅游者从上下车方便着想，认为住在车站码头或市中心旅馆方便，殊不知一是价高，往往比同级旅馆高出 20% ～ 30%；二是极其嘈杂，24 小时总有旅客住进离去，窗外车鸣船叫，走廊人声喧哗。而选景区相对集中的郊区旅馆住宿，不但安静，而且环境优美和方便，可省下不少交通费，床位价也可低 20% ～ 30%。

160. 怎么避免住进私人小旅馆

大宾馆的服务态度表面看或许不那么热情，但由于受监督和检查较严，所以房价还比较公道。住私人旅馆则要当心“诱人法”，听上去不贵，设施也可以，而一旦住进去，什么洗澡费、用具费、彩电费等五花八门的附加费就蜂拥而至。因此，自驾游时，尽量不要住私人小旅馆。如果要住，先只付一天房费；如果要续住，次日 12 时再付一天，不要怕麻烦。

161. 怎么在大城市选择快捷酒店

快捷酒店又称经济型酒店，是相对于传统的全服务酒店而存在的一种酒店业态。一般在大城市，快捷酒店是最好的选择，每天只要百元左右就能在一个高消费城市中解决住宿问题。在中型城市，有的三星级酒店推出的特价活动比快捷酒店还便宜，并且附加一顿丰盛的早餐，因此“店比三家”之后再下决定是明智的。小城市里最好有熟人了，因为在不同的城市中，星级酒店的标准也会有差异，小城市的星级酒店往往有时候不是太尽如人意，而大部分快捷酒店的连锁店也还没开到小城市。

162. 怎么分清酒店、饭店、旅店的区别

对于酒店、饭店、旅店的区别，中国人并没有严格加以区别，抑或这些本来就是外来的，更没有必要去刻意比较。因为这些来自西方的文化，其本身就含糊不清，比如 hotel 既可翻译成酒店也可理解成饭店。只是时间长了，这些跟生活密切相关的东西就有了一些约定俗成。

1）酒店、宾馆：都是为旅行者提供食宿娱乐的场所。国家旅游主管部门根据酒店、宾馆的硬件和软件设施，将其评定为 1 ～ 5 星，星级越高说明该酒店、宾馆的服务档次越高。

2）饭店：如果是大型饭店也是提供食宿娱乐的场所，视同酒店、宾馆一样参加星级评定。如果其规模较小，仅提供旅行者用餐服务，那就不参加星级评定。

3）旅店：为旅行者提供住宿服务的场所，主营住宿，规模较小，不参与星级评定。

在价格和舒适程度方面，一般是酒店 > 宾馆 > 饭店 > 旅店。其中酒店、宾馆、饭店都是人们通常默认的档次较高的临时住宿场所的名称，也是通过“国家旅游局”检验符合规定的硬件和服务管理软件而颁发等级证书的场所。而旅店是市场自由经营，是一般档次消费标准，价格有“国家物价局”规定的上限，是一个松散型管理的服务场所。

163. 怎么了解客房

自驾游时，车友可根据自己的实际情况，选择相应的客房。无论住什么客房，都要先看后登记，否则会引起不必要的麻烦。特别是初次到一个宾馆，应先要求服务员打开一个房间进行观察，以便确定是否住下。

1）单人间：单人间又称单人房，内设单人床一张，另配有沙发、书写桌椅、电视机等家具设备。由于单人房比较舒适，隐秘性较强，不受外界干扰，房价低于标准双人客房，比较适合从事商务旅游的单身客人住用。根据客房的设施不同，单人间分为无浴室的单人间、带淋浴的单人间、带浴室的单人间三种类型。

2）大床间：房内设一张双人床，另配有沙发、书写桌椅、电视机等家具设备。一般适合夫妻旅游居住，新婚夫妇使用时称“蜜月客房”，也可供单身旅客租用。

3）双人间：房内设有两张单人床或单双两便床，即大床间供不应求时，可将两张单人床合为一张大床作为大床间出租。双人间配有沙发、书写桌椅、电视机等家具，其中带卫生间的双人间称为“标准间”，一般用来安排旅游团体客人或会议客人或一家人居住，也可供两个单身旅游者居住。通常情况下，根据客房的设施不同，双人间分为无浴室双人间、带淋浴双人间和带浴室双人间三种类型。

4）三人间：一般是房内设有三张单人床，供三位宾客同时入住，属经济房间。目前在旅游饭店中此类房间较少，多在双人间加一张折叠床来满足三人同住一间客房的要求。

5）标准套间：又称普通套间或双套间或家庭套间，一般由连通的两个房间组成，一间是卧室，另一间是会客室或起居室。卧室内设有一张双人床或两张单人床，并配有卧室家具设施、卫生间。由于它既可住宿又有会客场所，适合全家人度假时入住或一般经商人员居住。

6）高级套间：又称豪华套间，通常由卧室、会客室、卫生间、小厨房、餐室、办公室、陈列室、阳台等组成。卧室内设有大号双人床或特大号双人床，房间的装饰布置和设备用品华丽高雅。在饭店中，该类房间价格昂贵，数量不多。它代表饭店已具备豪华的级别，一般适合有经济实力的富商大贾和知名人士居住。

7）总统套间：又称总统房，一般由 7~8 间房所组成，包括总统卧室、总统夫人卧室、分用的男女卫生间、会客室、会议室、随员室、警卫室、书房、厨房及餐厅等。房间内设豪华家具、洁具、古董、陈列工艺品等。由于总统套房造价昂贵，房价高，而且总统居住的机会也很少，所以该类房间的出租率低。当然，如果宾客有钱，同样可以享受总统的礼遇。

8）特殊客房：是指为某一类人特别设计和布置的客房。比如，我国旅游涉外饭店规定的专为残疾人服务的客房，配置了能满足残疾人生活起居要求的特殊设备和用品。

164. 怎么了解公安部规定的宾客住宿须知

1）每一位宾客住宿时，必须出示有效证件到总服务台办理登记手续。

2）不准私自将房间转让给他人使用。

3）不得携带和在客房内存放易燃易爆等危险品。如有携带请与总服务台联系，将会得到妥善保管。

4）严禁宾客携带枪支、弹药、刀具等禁品住宿。

5）严禁在客房内参与非法传销等演讲活动。

6）不得在房间内进行吸毒等违法活动。

如果宾客违反了以上规定，宾馆有权拒绝其使用房间。

166. 怎么安全投宿旅馆

1）谨慎选择投宿旅馆，避免单独投宿环境复杂的小旅社。

2）要早出早归，切忌单独外出。

3）告知家人旅馆名称、电话、预定留宿时间。如果是团队游，要记下队友的房间电话。

4）进入旅馆后，先察看安全门和安全通道。最好试走一次，以备危险时刻迅速离开，同时还应注意周围的安全逃生出口及紧急电话联络系统。

5）注意旅馆内门窗、钥锁设施的安全，入睡前将房内插拴扣好。

6）有访客须经再三确认，不可随便让陌生人进入。

7）外出时，贵重物品应随身携带，不要放在房间内。

8）使用旅馆电梯时，尽量站在控制钮旁。遇有问题，可立即按警报器求救。

9）入住客房时，应由服务人员陪同检视旅馆房内橱柜、浴室是否有可疑人物，不要理睬陌生异性的电话骚扰。

10）不能卧床吸烟，并注意电器使用安全。

11）一旦发生火情，应立即拨打火警电话“119”，并与服务台和消防控制室联系。

165. 怎么了解宾馆防火须知

宾馆防火须知：

1）请勿在床上吸烟。

2）请勿将衣物置于灯罩上烘烤。

3）请勿将燃烧的烟蒂丢在垃圾桶内或地毯上。

4）请勿让小孩玩弄火种。

宾馆发生火灾时提示：

1）留意宾馆内所有安全设施。比如，防火通道和灭火器材的位置。

2）发现火情时，首先保持镇静，迅速判断危险地点和安全地方，决定逃生办法。

3）如果楼层较高时，可考虑向外求助。

4）不可使用电梯逃生。

5）面对浓烟和烈火，应用湿毛巾蒙住鼻孔，尽量贴近地面爬行撤离，远离浓烟。

6）受到火势威胁时，要立即披上浸湿的被褥等物品，朝安全方向冲出。

7）如果房间外的走廊发生火警，应先触摸金属门锁以检查火警情况。如果门锁烫手，切勿开启房门。建议使用房内如开水壶等可盛水用具，到洗手间处盛冷水泼在门锁上面。

167. 怎么预约饭店

自驾游时，尤其是在旅游旺季，一定要提前预订饭店，这是礼仪，既方便自己，又利于饭店管理。预订饭店的方式很多，电话、上网、信函、电传都可以，但最常用的还是电话预定。在确定了要入住的饭店后，可拨打饭店电话，告诉他们你的要求和入住以及停留的时间、入住的人数、房间的类型、申请住房人的姓名和到达饭店的大概时间，并问清房费。万一比预定时间晚了，尽快打电话联系，否则预定就会被取消。此外，随着服务业的发展，饭店会越来越注重个性化服务，尽量满足客人的需求，如果你对房间有什么特殊要求，也可以在预约时提出。

168. 怎么登记入住饭店

1）到达了目的地后，就可以直奔预约好的饭店。

2）进入大堂后，首先到前台登记。

3）如果前面有正在登记的客人，应安静地按顺序等候，并与其他客人保持一定的距离等待，不要贴得太近。

4）入住饭店要出示身份证或其他证件，例如结婚证或护照等。

5）在登记完并拿到钥匙后，就可以乘电梯去房间了。乘电梯时，要主动为后来的客人扶住门。中途下电梯前，自己按下关门的按钮，尽量减少给别人带来麻烦。

6）最安全的房间是靠近走廊的房间，因为过往的人很多。

7）查看紧急出口和安全出口，查看一下是否需要更多的毯子、衣架、电源插座、毛巾等，最好进房间前就把这些搞定，不要等到晚上再要，因为晚上值班服务人员可能会较少。

8）大厅和走廊是饭店生活中的主要公共场合，不要表现得像在自己家中一样随便，比如穿着睡衣或浴衣转来转去。

9）不要大声说话和吵闹，也不要乱跑乱跳。

10）遇到雨雪天气，要收好雨伞，把脚上的污泥去除干净后再进入饭店。

169. 怎么遵守客房礼仪

1）废弃物要扔到垃圾筐里。

2）东西尽量摆放得整齐有序。

3）在洗手间不要把水弄得整个洗台都是。

4）如果要连住几天，可以留一张纸条给客房服务员，告诉他们不必每天都换床单和牙刷，牙膏和洗发水也可以等用完了再换新的，这样的客人一定会受到饭店的尊重和欢迎。

5）千万不要把现金或贵重物品放在房间里，要把它放在前台的保险箱里。

6）有人敲门时，除非这人说明身份，否则不要开门。

7）电视的音量要适中，更不可太早或太晚开电视，以免影响别人的休息。

8）在房间用完餐，要用餐巾纸将碗碟擦干净，放在客房外的过道上方便服务人员收拾。

9）如果赶上自己的生日，可向服务人员说一声，有的饭店会很快把生日礼物送上门来。

10）淋浴时，浴帘的下部要放到浴缸里面，不要把地弄湿了。用完后，把自己落在盆里的头发拾起来。

11）洗发膏、牙刷、肥皂、信封、信纸之类的小用品可以带走，但要注意有些物品是有偿使用的。

12）会客时间不要太长，一般不要超过 23 点。会客时，应注意交谈的音量，不要影响到其他客人的休息。

170. 怎么离店

1）在准备走之前，可以先给前台打个电话通告一声。如果行李很多，就可以请他们安排一个人来帮助自己提行李。

2）别想当然地认为可以从饭店拿走毛巾、睡衣或其他物品，饭店对物品的管理非常严格，这会导致尴尬的局面，而且到最后要为此付款。

3）如果想要些纪念品的话，可以到饭店的商店里看看。

4）如果不小心弄坏了饭店的物品，不要隐瞒抵赖，要勇于承担责任并赔付。

5）结完账，礼貌地致谢、道别。

171. 怎么防止“旅馆病”

自驾游时，需要在各种旅馆食宿。由于住客南来北往，流动性大，如果不注意就可能感染性病和结膜炎、砂眼、肝炎、疥疮等疾病。

1）房间内要经常开窗换气。一般宾馆虽然备有空调，但常常门窗紧闭，气温恒定，室内空气得不到流通，十分适合某些病毒或细菌生长繁殖。加之室内外温差较大，很容易使住在里面的人感到头昏、乏力、鼻塞，甚至感冒，患上“空调综合症”。为了预防疾病，旅客应每天定时打开门窗通气，特别是夜间就寝前和早晨起床后，一定要开窗通风 20 分钟左右，使空气对流，以保持室内空气的清洁度。

2）洗漱用具要自备。不要使用公共洗漱用具，如毛巾、浴巾、漱口杯、面盆等。洗澡应采取淋浴，避免盆浴。洗脸以在水龙头下用流水冲洗为宜。

3）上厕所尽量使用蹲式而不用坐式。坐式马桶最容易使人感染痢疾、伤寒、淋病、梅毒、疥疮等传染病。为安全起见，最好将清洁的卫生纸垫在马桶的木垫上再用。

4）不要裸身睡觉。有的人习惯夜间裸身或仅穿短内裤睡觉，这在住旅社和宾馆时是万万不可以的，因为这样很容易感染多种传染病。因此，在外睡觉时应穿一套宽长的内衣，回家后立即洗净和消毒。

172. 怎么投宿民宅

俗语说：“客随主便。”虽说你们之间是一种商业化的关系，但是对主人的尊重会为你赢来他们对你的尊重和更好的服务。

1）注意公共卫生。

2）不过于违反正常的作息时间。

3）如果有时间，就和主人聊聊天，或者参与到他们的劳动中，这样更能增加对当地民风民俗的了解。

173. 怎么安全野宿溶洞

在南方大部分地区的野外，常常可以看到各种形式的山洞，旱洞、水洞、穿山洞、复合洞等。住宿溶洞，这是野外旅行最常见的方式之一。

1）首先察明，是否通风。首先要察明该洞是否是通风的溶洞，而不是一个死洞。保持空气的流通很重要，可以点一支烟察看该洞是否通风，只要烟向洞中或洞外单向飘动即说明此洞是通风的。

2）离洞口近，方便撤营。溶洞大多是比较深的，从安全的角度出发，最好将营地安排在距离洞口较近的地方，以方便撤营和转移。

3）溶洞水情，应当注意。在确定一个溶洞能否住宿时，应先弄清此洞的水情。多数的溶洞都有流动的地下水在活动，有个别的地下水水情复杂，尤其在雨季就更应当注意。选择的住宿地应当干燥，上无滴水。

4）洞内动物，多加提防。不少的溶洞里多有蝙蝠、燕子等动物栖息，因此入洞住宿最好少惊动它们，或者干脆换一个洞。

5）洞中住宿，应少活动。如果对洞穴探险没有经验，应当少在洞中活动，单人活动应当禁止。在洞中住宿时，可以不用支搭帐篷，只需铺上各种睡具即可，如有蚊虫可烧烟驱赶。

174. 怎么安全露营

露营是指不依赖房屋、旅社等人工设备，而是用自己准备的道具在山野中生活过夜。露营时为避免发生意外，应注意以下几点：

1）应在坚硬、平坦的地上搭帐篷，不要在河岸和干涸的河床上扎营。

2）找一个背风的地点，躺在地上，试试有没有隐蔽的石头。

3）帐篷的入口要背风，并尽量拉紧帐幕和支索。

4）为免下雨时帐篷遭水淹，可在篷顶边缘正下方掘一道沟，把水引往他处。

5）如强风将至，用大石块压住帐篷的桩边缘。

6）帐篷内应保持空气流通，特别是因天气恶劣而要在里面做饭时。如果觉得恹恹欲睡，或发现火焰呈黄色而不是蓝色，就可能是氧气不足，应马上走出帐篷。

7）使用火炉时，应用营桩将炉子固定在地面，以防翻倒。在平时，应把炉子和燃料筒放在远离帐篷的地方。

8）晚间临睡前，要检查是否熄灭了所有火苗，帐篷是否固定结实了。

175. 帐篷着火怎么办

1）如果帐篷着火，应马上离开。留意有没有燃着的碎布落在身上，有的话一定要扫掉，然后用衣服或睡袋扑灭。只要动作敏捷，衣服一般不会烧着。

2）走出帐篷后，放倒支柱，必要时解开主要支索，然后扑灭火焰。或者，抓住帐篷一端，把它拖离火焰和帐篷内的物件。

3）如果火势猛烈，无法走近，就让它烧掉算了，物件可以再买，性命最宝贵。

4）如果起火原因是帐篷出口处火炉失火，先踢开火炉，然后走出帐篷。

5）放倒支柱，扑灭帐篷里的火头后，在火炉四周多泼些水，以防草木着火焚烧。

6）不要让泡沫胶或塑胶床垫近火，这些材料燃烧时大多会放出毒烟。

176. 帐篷漏水怎么办

1）如果雨水漏进帐篷，可用熔化了的蜡或胶布封住孔洞。

2）如果漏水不止，可用防水夹克或塑料布包裹衣服和睡袋。

177. 帐篷遭水淹怎么办

1）如果帐篷遭水淹，鸭绒睡袋给弄湿了，就失去了保暖作用，因此最好丢下睡袋和帐篷，移往干燥的地方。如果附近别无栖身之地，就用树枝架起一个台，换上干衣服，坐上台到天亮。

2）如果天气非常寒冷，要尽量保持体温。办法之一，就是不要套上最外面一两层衣服的袖子。先扣好纽扣或拉上拉链，然后把衣服从头上套下，包着上身，双手夹在腋窝下。

3）睡袋如果是人造纤维的，即使湿了仍能保暖，所以应立刻截断水流，比如在帐篷四周挖一道沟，把水流引向他处;然后弄干帐篷地面，拧干睡袋，留在帐篷地面。

178. 帐篷被风吹塌怎么办

1）强风吹塌帐篷，要重新搭起是极其困难的。如果天气恶劣，又没有汽车之类的栖身之所，还是留在帐篷内最安全。

2）用身体压着帐篷边缘或与帐篷相连的地面防潮布，以防帐篷被风吹走。

3）用背囊架或一根支柱撑起帐篷，以扩大帐篷内的空间。

179. 怎么了解旅途睡眠“十忌”

自驾游时，懂得正确的睡眠方式，并了解睡眠禁忌，就能使旅游者得到更好的休息。

1）忌仰卧睡。仰卧时，舌根部往后坠，会影响呼吸，易发出鼾声。如果手放在胸口会压迫心肺，导致噩梦。理想睡姿是右侧屈膝而卧，可使全身肌肉松弛，血流增多，呼吸通畅。

2）忌烦心睡。睡前静心思睡，不可忧虑烦事，否则会导致失眠。睡前可翻翻画报，听听轻音乐。

3）忌饱腹睡。睡前饮食过多，肠胃撑胀，消化障碍，影响睡眠，睡眠时血液流动缓慢。过多摄入高脂肪、高胆固醇食物，容易发生动脉硬化、高血压、冠心病和肥胖症。

4）忌聊天睡。睡前说话会使思维兴奋，大脑不得安宁，入睡困难，导致失眠。

5）忌开灯睡。人面对强光不仅影响入睡，还能导致入睡不深，易醒，多梦。

6）忌蒙头睡。蒙着头睡觉，会使人吸入大量二氧化碳，甚至发生呼吸困难和窒息。

7）忌迎风睡。人在睡眠时生理机能较低，抵抗力较弱，易生病。因此，睡眠中不能长时间吹电风扇，或吹过堂风。

8）忌张口睡。张口呼吸，空气未经鼻腔“过滤”处理，冷空气和含有污物的气体直接刺激咽喉，容易引起咳嗽和发生感染。

9）忌忍便睡。憋尿忍便对人体有害，也影响睡眠。睡前排空大小便，减少粪便的刺激，有预防疾病和延年益寿的作用。

10）忌赖床睡。赖床不起，睡眠过多，就会影响人的寿命。一般睡眠时间以 7 小时为宜。

180. 怎么治疗“旅游失眠症”

自驾游时，有人会出现失眠现象。原因之一，是因为初到外地，入睡环境有所改变，再加上温度湿度的变化，噪声的影响，光线和气味的变化，造成入睡困难，这就是平常所说的“择席”；原因之二，就是因为过度兴奋、疲劳以及慢性病引起的不适影响睡眠。

1）要克服旅游失眠，首先应保持情绪愉快，尽可能保持平时的饮食、起居、睡眠的时间和习惯。

2）不要过度疲劳和兴奋。每到一处新地方，应尽快适应当地的气候环境，克服生疏感。

3）如果条件允许，又没有高血压病和肝病，睡前可喝半瓶啤酒或一杯热牛奶，以帮助入睡。不要在睡前喝浓茶和咖啡。

4）如果上述办法无效，可在医生指导下睡前服用一些镇静安眠药，如安定、眠尔通和利眠灵等，也可以吃一些朱砂安神丸、柏子养心丸等中药。

181. 怎么利用“民间速睡法”

在民间，流传着“头北脚南法”和“食醋法”这两种速睡经验，失眠时不妨一试。

1）头北脚南法：睡觉时头朝北，脚朝南，使人的主要经脉和血气与地球磁力线相平行，人就可以睡得安稳，入睡也快。

2）食醋法：在临睡前，将一汤匙食醋调入一杯冷开水中喝下，这样很容易入睡。

182. 万一找不到住宿的地方时怎么办

自驾游时，初到一个陌生的地方，又找不到住宿的地方，不妨到火（汽）车站休息室、农舍、学生宿舍、教堂、寺庙、警察局等地方碰碰运气。

1）火（汽）车站休息室：如果有同伴同行，不妨同往火（汽）车站休息室休息，这样可以大家轮流看护行李。

2）农舍：如果在野外，就向有灯火处走。一般来说，任何一家农舍都会让你留宿的。

3）学生宿舍：找当地学生宿舍借宿。一般来说，合住的比单人的更容易接受陌生人。

4）教堂、寺庙：到教堂、寺庙借宿，因为宗教界人士喜欢留游客，临走时可以付房费，但他们一般都不收。

5）找警察：如果实在找不到住处，建议找警察，好心的警察多半会留你住一宿的。

6）在车上休息：如果实在找不到住宿点和警察，又困得要命，不妨回到自己的汽车上睡大觉。睡觉时，不要开车上的空调，以免发生意外。

183. 怎么避免在车内开空调睡觉

有的驾驶人为了缓解驾车疲劳，或是利用在车内等人的时间，紧闭门窗开启空调小睡一会儿，这种做法非常危险。因为，车中的一氧化碳由发动机产生，在汽车正常运行时发动机排出的废气中不会含有一氧化碳，而发动机一旦怠速空转时往往会产生大量的一氧化碳废气。由于汽车门窗密封性较好，车内外的空气很难进行对流，汽车只有行驶的时候空气才能通过空调设备产生对流，而在汽车停止时空调还在运行，发动机产生的一氧化碳就很有可能聚集在车里，让人中毒失去知觉，严重时会造成死亡。

1）驾驶人应避免在车内开空调睡觉。

2）如果在车内开空调睡觉，最好让车窗留些缝隙，别把车窗关严实了。

184. 怎么借宿

自驾游时，对于人生地不熟的旅游者来说，以迷路为借口向当地人问路是打开话匣子的最佳方式。为了让屋主收留你，还可以发展出一些借口来，比如“我迷路了，无法赶到原先预订好的目的地酒店”，然后直接要求屋主让你借宿一晚，以诚恳的态度将这个要求提出，一般会得到满足。如果是女士想借宿，不妨利用性别优势，扮扮可怜，向主人家表示：“我不小心迷路了，现在又饿又累……”一般女士比较容易赢得屋主的同情，顺势要求借宿一晚，成功率很高。

185. 怎么在外地住宿最省钱

即使你根本不在乎自驾游时的花费，也不妨试着用下面这些可以获取超低折扣和贵宾待遇的招数，相信会让你从下一次旅程开始，做一个精明且快乐的旅行者。

1）当好持卡一族。你手头一定拥有若干公司（包括饭店集团、航空公司、邮轮公司、通信公司、旅游预定网络等）的一张或多张贵宾卡、会员卡甚至积分卡，或者拥有某家银行的一张或多张信用卡，那么千万不要让它们的功能浪费掉。这些小小的卡片，一方面是身份的象征，另一方面可能还是优惠和折扣以及积分积累的象征。

2）充分使用网络工具。要懂得如何从网络上获得你所需要的信息，最简单的办法就是先到你要前往的国家或者城市的旅游局官方网站上搜集信息，以更好地了解目的地的淡旺季，避开高峰期，更经济高效地安排行程，避免浪费时间和精力在不必要的地方。

3）与朋友共享资源。与家人、同事、同学、朋友、网友等共享资源。一方面，尽量分享周围人的旅游经历和经验教训；另一方面，与旅游目的地的朋友分享住宿和信息资源。比如，通过互相提供住宿地点、车辆，提供当地旅游信息等方式，节约各项费用。

4）充分准备和提前预订。充分的准备和计划一定可以控制成本，让其最大限度地发挥作用。一般情况下，能够预订的服务最好提前预订，大多可以获得比较优惠的价格。

5）体验当地人的生活。乘坐当地人使用的公共交通工具，到当地人购物的场所选购土特产和当地商品，这样不仅价格优惠，而且质量也有保障。

6）打时间差。如果你不想花太多的钱，又想旅游好，那么要善于利用旅游中的时间差去节约开支。比如，尽量避开旺季，在淡季时出游。

186. 怎么错开时间“异地交换住宿”

自驾游时，至少有 30% 的费用花在住宿上，而交换住宿打的就是省下这笔费用的算盘。现在，有人正是利用了网络这一便捷的途径，开始了“异地交换住宿”。异地交换住宿，大部分是在网络上完成所有的细则，但一些保障性的内容却并没有被提及，而且有些车友是属于异地同时交换，可以说把整个家都交给了对方，这样的做法也被一些车友认为不够妥当。省旅游费用无可厚非，而且大部分车友也都是讲究诚信的，但如此轻松地交换住宿也会被一些别有用心的人所利用，一旦有损失或遭遇危险就得不偿失。因此，为了自己的财产和人身安全，在交换住宿时最好错时交换。说白了，让陌生人住自己家，总得有人看着吧！

187. 怎么走出“住很奢侈的旅店”误区

当你在选择旅行住宿的时候，不要被那些印刷的旅店宣传册骗了，那些所谓的漂亮景观和超级服务以及娱乐设施有什么用呢？除非你打算终日都待在旅店里面，否则你能用上的只有淋浴间和床。因此，自驾游时，最好的选择是在你想去的景区附近订一家干净舒适的房间。如果你就是打算在假期里好好挥霍一把，那么好吧，订一家豪华酒店，附带各式各样豪华设施，然后每天只花几个小时在里面洗个澡和睡一觉。

第六章　游玩篇

旅游景点是人们生活舞台的延伸，
旅游景点中那些不经意的细节，
一言一行，一举一动，
都彰显一个游客的道德文化素质和精神状态。

188. 怎么游览景点最科学

自驾游时，要想开心充实，大有收获，就是掌握好“看、听、记、拍”这四点。

1）游览之前，找资料看。游览前要千方百计找到有关景点介绍或导游材料，对准备去的景点、古迹文物及路线等尽可能多了解一些。如果不了解有关资料，光靠美好想象，这样只能助长期望值的增高，实地一看会大失所望的。在观看各景点时，对自己感兴趣的要仔细地用心地看，从而悟出一些更深刻的东西。通过看，可以使游览情绪越发高涨。

2）到了景点，要注意听。不管在哪个景点，都要注意聆听导游的讲解。因为，眼睛看到的毕竟是表面的东西，而典故或有关传说会使景点变得更加趣味无穷。

3）所见所闻，随时记下。把所见所闻和游览感受记在随身携带的笔记本上。积累多了，这就是一笔财富，日后翻来还会记忆犹新。

4）好的地方，用相机拍。用相机把值得纪念的地方拍下，过后看看颇有旧地重游之感。

189. 怎么远离山寨的“人造景点”

自驾游时，游客最怕遇到山寨的“人造景观”，不仅让人扫兴，而且还会损失钱财。

这些“山寨景点”，常常会通过旅行社和各种渠道对游客进行心理宣传，明明景点是山寨和人工建造而成，往往却宣传为历史悠久、风景优美等，为自己穿上一层漂亮的“外衣”。一旦游客进入“山寨景点”，接踵而来的便是这些“山寨景点”会用各种方法掏出游客口袋里的钱财。“山寨景点”常常以风俗的名义，设置一些富有地方风情的节目，如果游客稀里糊涂地接受邀请，最后结果都是给钱才能走人。此外，很多景点都会推出“地方特产”，只要你出手往往就会上当，要么出了高价，要么买了假货赝品。

因此，在自驾游前，车友首先应在网上对景区景点进行搜索了解；其次，向已去过该景区景点的朋友和同事咨询。只有对景区景点进行详细的了解，才不至于让自己上当受骗。

190. 怎么避“通”就“分”地购买景区门票

不少旅游景区都出售“通票”，这种一票通的门票，虽然有节约旅游售票时间的好处，而且比分别单个买旅游景点的门票所花的钱加起来也要便宜一些。但是，大多数旅游者往往不可能将一个旅游景区的所有景点都玩个遍。因此，游客可不必买通票，而改为玩一个景点买一张单票，这样反倒能省下些钱来。

191. 怎么提防网购景区门票陷阱

网购景区门票时，首先应选择运营规范、信誉度高、有信用评价和保证机制，且具备第三方交易平台的网站等；其次，在交易前要详细了解门票的使用要求、有效期限、取票方式、退款条件等，以确保更好出游。现在，一些鱼目混珠的经营者，常常故意制造网络陷阱损害消费者合法权益，消费者一定要提高警惕。

1）“虚构票面价格”陷阱：经营者以自己描述的门票价格（高于景区门市价格）为基准打折出售景区门票，消费者并未获得真正的实惠。

2）“隐瞒门票来源”陷阱：经营者以低折扣出售的门票实为“内部赠券或优惠券”，需要满足一定条件方能使用，但经营者并未将限制条款告知消费者。

3）“拼团票”陷阱：经营者以较低价格出售的门票多为团体票，但事先没有告知消费者，等到景区后要等待散客拼团成功后使用。如果拼团不成，要么加钱买全票，要么就再等。

4）“提供虚假出票方式”陷阱：交易前双方约定付款后即可通过一定方式取票，但消费者支付全款后，却发现经营者提供的取票地点和联系电话等都是假的。

5）“提供虚假电子门票”陷阱：骗子通过假冒网站或虚假链接出售假冒电子门票。

6）“故意提供假票废票”陷阱：以低价招揽消费者，提供给消费者的是假票或废票。

192. 怎么摒弃懒惰式游览

自驾游时，一些旅游者到了景区，常常怕跑，一进园就坐游览车，一上山就坐缆车，一下山就坐轿子……这种懒惰式的游览方式，虽然少累些，但却要多花好多钱，而且也不利于旅游健身，容易走马观花，失去旅游的真正意义。旅游重在身临其境，身体力行地体味、感悟自然和人文景观中的境界和内涵。以步代车，既可以最直接地观光，而且还可以节省费用。

193. 怎么爱护景区公共资源

自驾游时，对景区景点等公共资源的态度，实际上是在应答一张公德考卷。利用公共资源的过程，就是考验每个人公德素质的过程。各旅游景区景点的自然风光和文化遗迹，是大自然和人类祖先留给我们的宝贵财富，珍惜和爱护它是每个人的责任和义务。有了公德心，美景会越来越美。

194. 怎么尊重当地习俗

我国是一个多民族的国家，许多少数民族有不同的宗教信仰和习俗忌讳。俗话说“入乡随俗”，在进入少数民族聚居区旅游时，要尊重他们的传统习俗和生活中的禁忌，切不可忽视礼俗或由于行动上的不慎而伤害他们的民族自尊心。

195. 怎么提防以功德为名的“骗局”

我国宗教文化浓厚，寺院和庙宇等成为重要的旅游资源。每逢旅游季节，游客在旅游胜地烧香拜佛，一些地方利用宗教名义，实行高价烧香和解签等。这些骗术寄生于旅游市场恶性竞价产生的利益链条，生成巨大的利益黑洞，侵蚀消费者的权益。游客遇到类似情况，需要擦亮眼睛，谨防陷入宗教“陷阱”。专业人士建议，游客应尊重当地宗教信仰，但还要提防一些以功德为名的骗局。

196. 怎么到景区外食宿才省钱

一般来说，在旅游区内食宿要多花费，因此应尽量到景区外食宿。比如，在到达确定的旅游景点前，可选择离景点几公里的小镇或郊区住下，然后选择当地有特色的小吃用餐。游览完后，也要再选择远离景区的地方食宿。在旅游中，早餐一定要吃饱吃好；午餐如果在景区内，最好有准备地自己带些面包、火腿、纯净水等方便食品，既省时又省钱；晚餐可丰富一些，让身体能够得到足够的营养补给。在景区外食宿，一般可节省40%的费用。

197. 怎么提防景区坏人

根据民警的反扒经验，游览景区要注意提防以下几种人：

1）在排队人群中横着穿行的人。

2）在你身边故意挤来挤去的人。

3）在问路时用地图挡着你视线的人。

4）要钱要物的流浪人或儿童。

5）紧随身后的鬼祟汉或“情侣”。

6）无端搭话的不明人士。

199. 怎么谢绝主动为你拍照的人

在旅游景区观光时，经常有人主动上前为你拍照。如果你不婉言谢绝，那么当你离开观光场地时，这些人会准确地把吊着你头像小照的钥匙圈或者弄一个相框交给你。当然，索价也会吓你一跳。此时此刻，你想后悔都来不及了。因此，自驾游时，在景区遇到主动提供拍照服务的一律谢绝！

198. 怎么留意景区游览避险提示

1）事先对自己要去的景区进行了解，并掌握一些野外生存的知识，做到有备无患。

2）不要在公园入口处长时间停留。要按排队顺序入场，以免发生拥堵，并注意礼让身边的老人、儿童、妇女等。

3）在旅游过程中，要听取有关专业人员的指导，时刻注意景区内的指示牌。

4）在景区游览时备上景区线路图，时刻关注自己所处的位置。

5）在景区复杂地段，尽量随人流而行，不要好奇地随便进入自己不熟悉的地段。

6）了解当地的风俗习惯，避免产生不必要的误解而带来的风险。

7）在滨海度假区游泳时，不要到非游泳区下水游泳。

8）设有禁止标志的地方严禁进入。

9）景区娱乐活动必须在指定区域内进行，并听从工作人员的指挥。

10）保管好自己的财产物品和照顾好家人安全。

11）游览过程中，要注意避免涉足险桥、险洞、险路、险滩等危险区域。

12）到郊野景区游览时，尽量避免在野外景区露宿过夜。

13）到公园景区游览时，不要携带管制刀具、易燃品和违禁物品。

14）尽量远离人员密集的地方或减少停留时间，应选择场地相对空旷、人员相对较少的地方游览、休憩，达到避险的最佳效果。

15）在公园景区游览时，不要焚烧物品，不要随地丢弃烟头。在禁烟区域不要吸烟。

16）自驾车的游客在车内不要放置打火机，以免发生自燃。车辆要放在有人看管的停车场，一旦发生车辆自燃可及时处置。

17）一旦遇到火灾现场，首先不要惊慌，要在现场公安民警和工作人员的指挥下，快速有序地撤离疏散。不要在现场围观，影响疏散和灭火救援工作的开展。

200. 怎么了解旅途常见的拍摄禁区

全世界绝大部分国家和地区的海关和机场禁区，由于涉及国家安全，严禁随意闯入和拍照，即使是记者在未经许可的情况下也不例外，否则将会受到法律的制裁以及缴纳数额不菲的罚金。此外，很多国家还将发电站、桥梁、大坝、港口、公共交通枢纽等以前并不是拍摄禁地的场所也纳入限制拍摄名单，游客们最好事先探明。

旅途常见的拍摄“禁区”：

1）宗教。在国内外，宗教问题都是相当严肃和谨慎的问题。游客应对各类寺庙和教堂投入足够的尊重，在不允许拍摄的宗教区域一定不要随意拍照，更不能抱着侥幸心理偷拍。

2）文物和博物馆。从文物保护的目的出发，除了雕塑、青铜器、陶瓷、印章等对光线稳定性较强的文物外，书籍、档案、碑帖、文献、皮革、皮毛、羽毛、棉麻丝毛纺织品、水墨画、书法、竹木漆器等光敏性文物一般都不允许游客对其拍照。从版权方面考虑，有的展品或文物是私人收藏品，有的博物馆的陈列形式是馆内工作人员自己设计的智慧结晶，一旦被拍摄就容易被别的单位或个人模仿，引起版权的纠纷。从安全角度出发，一旦有人完整拍下展厅的方位、结构、通道、安保等情况，容易为犯罪分子提供便利的作案条件。

3）商业区。考虑到商业保密和产权保护，很多商业区域和店铺同样禁止拍摄，游客在上述场所最好谨慎从事，以免造成不必要的误会。

4）私有财产。私有财产从法律上说，个人无法约束他人站在公共场合拍摄自己的私有财产，但可限制他人在进入自己的私有领地后拍照，特别是一些私人博物馆或展览。即使这些展品或场所对公众开放，但其所有者仍然有权随时禁止或驱逐拍照游客或摄影师。

5）个人隐私。公共场合的抓拍一般不会侵犯个人的隐私权，但是如果使用长焦镜头拍摄他人在私人空间里的活动，不管拍摄者是否在公共场合，都属于侵犯隐私的行为。

6）野生动物。受到保护的野生动物并不是不准拍摄，而是禁止有可能破坏其生存环境和影响其生命安全的拍摄行为。如果需要拍摄，一定要向当地有关部门提前申请并得到许可。

7）阻碍和影响公共安全。因拍照而影响道路的安全畅通是违法行为。在一些特殊场合，如事故现场、游行示威前线等，拍摄者在遭到警察盘问或驱逐时一定要保持冷静，配合行动，否则将被视为妨碍执法。

201. 怎么安全登山

登山对人的身心健康大有好处，但也潜伏着一定危险。为了安全，应该注意以下几点：

1）上山要轻装，少带行李，以免过多消耗体力。

2）山区气候变化很大，时晴时雨，反复无常。登山时要带雨衣，下雨风大，不宜打伞。

3）雷雨时不要攀登高峰，不要手扶铁制栏杆，不要在树下避雨，以防雷击。

4）山上夜晚和清晨气温较低，需要携带厚点的衣服，以防受凉感冒。

5）上山前一定要穿防滑性能好的鞋，如旅游鞋、运动鞋、深齿橡胶底鞋等，不要穿皮鞋或塑料底鞋。为了安全，登山时可带一根竹棍或手杖。

6）山高路陡，游山时以缓步为宜，不可过速。为了安全，一定要做到“走路不看景，看景不走路”，边走边看往往比较危险。

7）游山时应结伴同行，相互照顾，不要只身攀高登险。

8）登山时身略前俯，可走“之”字形，这样既省力又轻松。

9）上山时要带足开水、饮料和必备的药品，以应急需。

10）山区下暴雨时，山洪来势很猛，速度极快，下雨前不宜在河中游玩。

11）在高峻危险的山峰上摄影时，摄影者选好角度后就不要移动，特别注意不要后退，以防不测。

12）山中不知深浅的水潭千万不要下去游泳，即使夏日，泉水也会很凉。

13）为防止火灾，在吸烟时应自觉将烟头、火柴梗熄灭，不可随意乱丢。

14）登山一定要量力而行，不是任何人都可以登山旅游的。比如，心脏病、高血压、急慢性支气管炎、肺气肿、肾炎、肺结核、发热、急性感染、结石活动期等病人就不宜登山。因此，游客要根据个人的体力和身体素质而行，不要逞强好胜地一鼓作气爬上去。

15）登山时心跳加快、血压上升、氧消耗增加，而烟酒入体后会更加速心跳、提高血压，对身体危害不小。因此，登山时一定要忌烟酒。

202. 怎么安全乘坐缆车

近年来，缆车事故频频出现在各大景区。自驾游时，如果你选择乘坐缆车上山下山，一定要注意以下几点：

1）有心脏病、高血压的游客和饮酒过量者不要乘坐缆车。

2）上车后不要将身体的任何部位伸出车厢外。

3）缆车如果在运行过程中因停电、电压不稳、缆车机械故障或打雷等原因，有可能造成紧急停机，车厢因惯性会大幅摇摆，请保持镇定，等待工作人员采取措施。

203. 怎么安全游览野生动物园

经常可以看到野生动物园猛兽袭击游客的报道，游览车车窗玻璃破碎，游客险些丧身猛兽嘴下。因此，游览野生动物园时一定要注意人身安全。

1）孩子要家长全程陪同。

2）遇到熊山、虎山等危险的游览区，一定注意安全，不要太靠前。

3）有些禽类动物的细小绒毛，很容易引起孩子的上呼吸道疾病和过敏，最好不要离动物太近，远距离观赏即可。

4）不要随意投食动物。虽然有的动物是杂食性，但是游客看似好心的投喂，实际是害了它们，非常容易引起动物的疾病，甚至是致命的。

5）不要“挑逗”动物。如果遇到动物的发情期或是哺乳期，很容易引起动物的敌视情绪，从而引发游客自身危险。

6）孩子在游览中，看到喜欢的动物时常常兴奋地大叫或拍打玻璃，这非常危险。因为有的动物是夜间活动，白天休息，打扰它们正常的生活习惯，对动物和自己都不好。

7）为动物拍照时尽量不要用闪光灯，以防刺激动物眼睛，导致受惊伤人。

8）一般的动物园内会有饲喂区，如果自己带菜，不要带腐烂变质的。给动物喂食的时候，要注意动物的情绪，不要硬塞。

9）不要把携带的食物和水放在汽车行李箱里，因为在公园里下车取物是很危险的事，随时可能遭到潜伏动物的袭击。

10）一般野生动物园都比较辽阔，隔几十公里才有加油站，所以一定要保证油箱里有足够的汽油。

11）确定携带的手机有足够的电，不然出现紧急情况将难以求救。

12）动物园内不要穿短衣短裤，并带好驱蚊药品，这种地方的蚊虫很多且容易传染疟疾。

204. 怎么了解佛道区别

现在，很多人佛道不分，无论进佛寺还是进道观都说到庙里烧香，这样说是不正确的。

1）同是庙宇，佛教称寺、院、庵、讲堂为多，道教称宫、观、殿、庙为多。

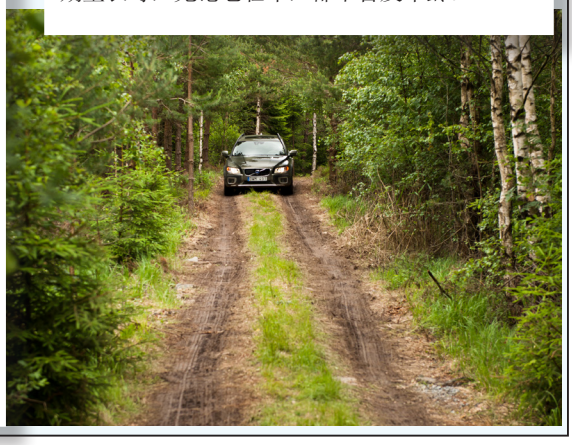
2）从建筑形式上分，大的佛寺道观都有宫殿式的古建筑，小的寺观一般也有民居式的古建筑，都不会有西洋式的现代化的外形建筑风格。

3）从颜色上分，一般佛教寺院以黄色墙面为主，道教宫观以紫红色为主。

4）从服装上分，佛教僧尼以灰色、土黄色为主，法事活动以黄色海青、红色袈裟为多；道教道士平时穿蓝色长袍，举行仪式时着绣花道袍。

5）从社论称呼上分，对佛教僧尼，通常称之“法师”，而不以职务称，双手合十为礼；道教道士、道姑，统称“道长”，双手齐胸抱拳拱手为礼（左掌抱右拳）。

6）俗语有“释不问姓，道不言庚”，佛教出家都姓“释”，不再问俗姓；道教“重人贵生”，期望长寿，无论老壮年，都不言及年龄。



205. 怎么安全游览寺庙

中国名寺名庙分布很广，是旅游者颇爱光顾游览的重点，但旅游者在游历寺庙时有四忌需牢记心头，以免引起争执和不快。

1）忌称呼不当。对寺庙的僧人应尊称为“师”或“法师”，对主持僧人称其为“长老”“方丈”“禅师”。喇嘛庙中的僧人称其“喇嘛”，即“上师”意。忌直称为“和尚”“出家人”，甚至其他污辱性称呼。

2）忌礼节失当。与僧人见面的行礼方式为双手合十，微微低头，或单手竖掌于胸前、头略低。忌用握手、拥抱、摸僧人头部等不当之礼节。

3）忌谈吐不当。与僧人交谈，不应提及杀戮之辞、婚配之事，以及提起食用腥荤之言，以免引起僧人反感。

4）忌行为失当。游历寺庙时不可大声喧哗、指点议论、妄加嘲讽或随便乱走、乱动寺庙之物，尤禁乱摸乱刻神像，如遇佛事活动应静立默视或悄然离开。同时，也要照看自己的孩子，以免因孩子无知而做出不礼貌的事。

206. 怎么遵守进入佛教寺院的礼仪

佛教分支虽然比较多，但总体礼仪都基本一致。无论善男信女，还是文人墨客，进入佛教寺院都应注意礼仪。

1）入寺：入寺门后，不宜中央直行，进退俱当顺着个人的左臂沿边行走。入殿门里，帽及手杖自己提携或寄放他室为佳，切勿放在佛案上。

2）礼拜：大殿中央拜垫是寺主用的，不可在上礼拜，宜向两旁的垫凳分男左女右去礼拜。凡有人礼拜，不可在他的前头走过。

3）阅经：寺中若有公开阅览的经典，宜端坐阅读。须先净手，放案上平看，不可握着一卷，或放在膝上。衣帽等物，尤其不可放在经上。

4）见面：见僧人面称法师。向他顶礼时，假若他们一拜，不必再继续强拜。凡人礼佛、坐禅、诵经、饮食、睡眠、经行、如厕的时候，俱不可向他礼拜。

5）法器：寺中钟鼓不可擅敲，袈裟、海青等物不可乱动。

6）听经：随众礼拜入座，如后到，法师已经升座，须向佛顶礼毕，向后倒退一步，再向法师顶礼。入座以后，不向熟人打招呼，不得起坐不定、咳嗽说话。如不能听完，可向法师行一合十，肃静退出，不得招呼他人退出。

207. 怎么到寺院上香

到寺院拜佛上香，一般供一些水果和鲜花即可，不能供酒、肉、葱、蒜类。

1）进寺院：要从左往右绕，不可从右往左绕，这叫右绕塔寺。

2）进大殿：要往左进，要抬左脚进门。要往右进，抬右脚进门。不可在正中间拜佛，因大殿里中间的拜垫是寺院方丈或当家师主法用的，其他人不可。

3）进殿堂：不可在正中间问寻（鞠躬），必须到两侧方可，因中间只有方丈及当家才可。

4）烧香：最好在寺院殿堂外面的大香炉烧香，因寺院大多数使用木料建筑，在殿堂里烧香，如有不当会烧坏寺院物品。每个殿堂都有“香灯师”，有什么事情也可问“香灯师”。

208. 怎么拜佛

1）肃立合掌，两足成外八字形，脚跟相距约二寸，脚尖距离约八寸，目光注视两手中指尖。

2）右手先下，左手仍作合掌状，腰徐徐下蹲，右臂向前下伸，右掌向下按于拜垫的中央（或右膝前方），左掌仍举着不动，两膝随即跪下。跪下后，左掌随着伸下，按在拜垫中央左方超过右手半掌处。礼佛时，两脚尖勿移动或翻转。

3）右掌由拜垫中央右方（或右膝前方）向前移动半掌，与左掌齐，两掌相距约六寸，额头平贴于地面。

4）两掌握虚拳，向上翻掌，手掌打开，掌心向上掌背平贴地面，此名为“头面接足礼”。当头着地时，系以“额头”接触地面，并非“头顶”去着地。

5）起身时，两手握拳翻转，手掌打开，掌心向下贴地，头离地面或拜垫，右手移回拜垫中央（或右膝前方）。

6）左掌举回胸前，右掌着地将身撑起，直腰起立，只手合掌立直。

209. 怎么安全游览道观

道教为中国土生土长的宗教，分支较多且复杂，主要有正一道和全真道两大派别。道教信仰中的神灵很多，各种道观中由于教派不同、地方不同、庙宇不同，其中的殿堂建筑布局和供奉的神像都有很大的差别。

1）进入道观应安静、严肃，脚步要缓慢。如有数人一同进入，说话声音要低，不可大声喧闹或说笑。

2）观内如有道士在进行宗教活动时，不要随便去打扰。

3）要保持道观环境洁净，不要带瓜果等食物进去吃食，或在地上乱丢瓜皮果壳等。

4）全真派道士是出家的，不要去询问道士的年龄和家庭情况等。

5）不要随便在道观内拍摄有道士在内的照片，更不能拍摄殿堂内的神像。

6）参观斋醮仪式时，未经允许，不要擅自进行录音录像，不要对道士进行采访。

7）遇到道士打招呼时，可行拱手礼，有些比较随俗的也可和他握手问好。

8）对道士的称呼，可称其为“道长”。如已知其姓氏，也可冠以姓，称其为“某道长”。

210. 怎么遵守参访道观的礼仪

1）同道士打招呼，不能用佛教的“合十”礼仪，而要用“拱手”礼仪，就是两手抱拳。

2）见了道士不得问寿，即不得问道士的年龄。

3）烧香的礼仪，各地道观习俗不同。

4）重大的道教醮仪，主祭道士都用中国传统的三跪九叩仪。如果入门问禁，入乡随俗，可以在神坛前行鞠躬礼。

211. 怎么文明参观展厅

博物馆、展览馆是一个环境相对特殊的场所，馆内展出的都是具有很高纪念价值的文物和艺术品，因此博物馆和展览馆对馆内环境的要求非常高，对参观者也有着一定的要求。

1）参观时要着装整洁。如果衣衫不整，就会和高雅的参观环境产生很不协调的冲突。

2）在展厅里要保持安静，不要大声喧哗、急速奔跑。

3）展厅里比较拥挤时，要按次序排队参观，不要争抢，以免损坏展品。

4）对于珍贵的展品，比如名画、雕塑、文物、珠宝等，切忌抚摸、敲打。如果展览馆规定不许拍照，那么参观者就要遵守规定。

5）展厅内切忌吸烟，以免引发火灾。

6）保持展厅的清洁。

212. 怎么文明观看电影和演出

影剧院是人们经常出入的地方，也是社交的重要场所。在国外，上大剧院看演出，视为隆重高雅的娱乐活动，人们服饰讲究，举止得体。

1）在观看电影和演出时，一般至少提前三五分钟入场。

2）在影剧院里，要注意自己的举止要有教养，不要做损人利己的事。比如，不要将脚伸到前排座位靠背下的缝里，不要观看时脱鞋，不要把有果皮的食品带入影剧院等。

3）观看电影或演出时，保持平稳的姿态，不要摇晃脑袋，左右攀谈，影响后排的人观看。在热恋中的年轻人尤其应注意，不要旁若无人地将头靠得很近或者采取过于亲密的举动。

4）影院里有时会出现断电或因其他情况而暂停放映，要耐心等待，不要以鼓掌或吹口哨的方式催促或起哄。

5）观看演出时，掌声是不可缺少的。当演员表演到精彩之处，演出达到高潮时，都要以热烈的掌声给予鼓励和肯定。在音乐厅里，由于场内聚音效果很好，你发出的声音比如大声咳嗽、打喷嚏、座椅的声响等，都会影响全场演、听效果，因此要加以适当的控制。

6）无论是出席隆重的文艺晚会，还是看一场普通的电影，都应注意服装整洁。尤其是夏天，不能穿拖鞋和背心进入影剧院。要注意个人卫生，别让你身上的汗味影响他人情绪。

213. 怎么安全游览森林公园

森林公园不像旅游热门景区那样人头攒动，喧嚣嘈杂，很适合于喜爱恬静的旅游者。但到森林公园旅游，应注意以下事项：

1）出发前，要先了解一下各个森林公园的基本情况，然后选择一个交通稍为便利，不需要长途步行的地点。更重要的是，要选择一个有接待能力的森林公园作为旅游的主要目的地，以防遇到吃住等方面难以解决的困难。

2）事先了解森林公园的最佳旅游季节。比如，南部或中部有些森林公园在春末夏初时不仅树木郁郁葱葱，而且野花遍地，绚丽多彩，美不胜收，可收到满意的旅游效果；北方的森林公园，春、夏、秋三季景观特色比较明显，尤其选在当地举行登山节、山会等十分热闹的时刻前去，可以充分感受到当地的风土人情。

3）森林公园地缘辽阔、树木密茂、人迹稀少，不能排除有坏人或毒蛇猛兽。因此，到森林公园旅游时最好结伴而行，并带上棍棒等防身之物，不要单身前去荒无人烟处乱闯。

4）在森林公园旅游，要向公园管理人员问明适宜旅游的路线，并了解有没有不安全地带，做到心中有数，然后按照公园管理人员指示的游览路线前行或请导游带领，切不可盲目乱闯，偏离管理人员指示或公园标识的路线，以致深入禁游地带或迷失方向，发生意外事故。

5）在森林公园游览，应预先考虑安排好何时开始返回，何时回到住宿地点，不可盲目无限制地深入茫茫林海，到天黑时还回不到住宿地点。如果在黑暗中摸索寻找回归之路，很容易发生危险。

6）到森林公园游览，要穿比较贴身的和能遮蔽身体各部分的衣服，并多带一件御寒的毛衣之类的衣服，以防野外突然刮风降温；鞋子最好要穿宽松适度、鞋底柔软的防滑旅游鞋，以免步行时导致脚痛或滑跌受伤；不要裸露手臂和脚腕，以防毒虫叮咬。

7）出发前携带好必需的食物和饮料，不要随便喝池塘溪涧中的凉水，或饥饿时采食林间的瓜果，以防中毒或感染病菌。

8）随身携带电筒、手机、哨子、应急药品等，以便必要时治疗内外伤或报警求援。

9）遵守森林公园的游览规定，不要擅自狩猎，不要随便生火煮食，不要乱丢火柴头或烟头，也不要随便采摘树木标本或扭摘花卉或随地遗弃废物，破坏旅游地的美好景观。

214. 怎么安全使用游乐设施

近年来，为了满足人们在娱乐中寻求冒险和刺激的需要，游乐设施逐渐向高空、高速、高刺激性的方向发展。随着游乐设施提升高度、运转速度、摆动角度的不断增大，游客身体和游乐设施承受的冲击载荷也不断增加，发生事故的可能性也随之增加。

1）在玩某类游乐设施前，要仔细阅读“乘客须知”或“乘坐须知”及相关的警示牌，了解一些非常重要的注意事项。凡经安检合格的游乐设施，其醒目处都张贴有安检合格标志，游客不要乘坐超期未检或检验不合格的游乐设施。

2）在游乐设施未停稳之前，不要抢上抢下。乘坐时，要系好安全带，检查是否安全可靠。运行时，两手应握紧安全把手或其他安全装置，安全带绝对不能解开。

3）游乐设施在运行中出现意外情况，游客不要惊慌乱动，在原位置等待工作人员救援。

4）带幼儿外出游玩时，不要让幼儿单独乘坐游乐设备，特别是 14 岁以下儿童不宜乘坐过山车、海盗船、太空飞梭、勇敢者转盘等激烈刺激的游乐设备，避免安全事故的发生。

215. 怎么安全骑马

自驾游时，到草原上骑马，尽情奔驰，不仅可以锻炼人的意志和体魄，同时又能欣赏大自然的美景，呼吸到新鲜空气，令人心旷神怡。

1）在马场时请不要在马的旁边打太阳伞，避免惊到马。

2）不宜穿登山鞋、旅游鞋等鞋底带有特殊防滑功能的鞋。如果从马上摔下来，最危险的就是脚无法脱开马镫，穿有带防滑功能的鞋往往使脚无法脱开马镫。骑马时应穿有跟且鞋底较平滑的鞋。同样，骑马不宜带金属边的眼镜，万一落马会对人体造成很大伤害。

3）宜穿面料较柔软的比较紧身的长裤，最好戴手套、护腿等防护工具。

4）将身上的贵重物品交由不骑马的同伴或马场管理人员妥善保管，防止落马后摔坏。

5）接近马时，宜从马的左前方向，动作避免剧烈，剧烈的动作会使马受惊。不要从马的后方接近马，也不要站在马的后面。上马镫时请用脚的前三分之一处登马镫，不能用脚心，避免下马时被马带走。

6）马的缰绳等于车的方向盘，上马后请抓好缰绳，向左拉马就会向左走，向右拉马就会向右走，双手的缰绳都抓紧马就会停下来了。

7）骑马时，戴帽子的游客应把帽子戴紧，避免被风吹走挡到后边马的眼睛惊到马。

8）骑马时，不要在马背上相互传递东西，也不要在马背上嬉戏玩耍，避免引起马惊。

9）骑马下山（坡）尽量不要奔跑，以防马失前蹄。

10）骑马经过一段时间后，要检查肚带的松紧程度。

11）按照规则，每匹马无偿配备一名牵马者。如果没有把握或属于新手，最好不要让马夫离开。如果不用牵马而发生摔碰，理论上应由骑者自己负责。

12）通常情况下，骑马按规定是以最后一位骑手计算来回时间。比如，一个 5 人小团队，第一名已出发半小时，最后一名才出发，则出发时间按最后一名计算，结账时也同样按最后一位回来的时间计时。

216. 怎么安全高山滑雪

高山滑雪是在大自然中的山坡上进行的雪上运动，具有鲜明的自然属性。高山滑雪是滑雪运动的象征与精华，是大众滑雪的主项。

1）滑雪前，仔细了解滑雪道的高度、宽度、长度、坡度以及走向。由于高山滑雪是一项处于高速运动中的体育项目，看来很远的地方一眨眼就到了眼前，如果滑雪者不事先了解滑雪道的状况，滑行中一旦出现意外情况根本就来不及做出反应，这一点对初学者尤其重要。

2）了解滑雪索道的开放时间。在没有工作人员看守时切勿乘坐，因为这时极有可能是工作人员乘坐的下班索道，在工作人员到达下车站后索道即停止运行，如果你在空中被吊上一夜，发生冻伤事故的概率是非常高的。

3）根据自己的水平选择合适的滑雪道，不要过高估计自己的水平而贸然行事，要循序渐进，最好能请一名滑雪教练。

4）在滑行中，如果对前方情况不明，或感觉滑雪器材有异常时，应停下来检查。

5）在结伴滑行时，相互间一定要拉开距离，不可为追赶同伴而急速滑降，那样很容易摔倒或与他人相撞。

6）在中途休息时，要停在滑雪道的边上，不能停在陡坡下，并注意从上面滑下来的滑雪者。

7）滑行中如果失控跌倒，应迅速降低重心，向后坐。不要随意挣扎，可抬起四肢，屈身，任其向下滑动。要避免头朝下，更要绝对避免翻滚。

8）视力不好的滑雪者，不要戴隐形眼镜滑雪。如果跌倒后隐形眼镜掉落，找回来的可能性几乎不存在。尽量戴有边框的由树脂镜片制造的眼镜，它在受到撞击后不易碎裂。

217. 怎么做漂流准备

漂流是一种体能与胆量的挑战，在你准备寻求刺激和享受快乐之前，一定要做好准备。

1）多带套衣服，以便上岸后有干衣服可换。

2）不要穿皮鞋，要穿平底拖鞋、塑料凉鞋或旅游鞋。

3）注意防晒。

4）下水前，导游讲注意事项时一定要注意听，记住安全重点。

5）上漂流筏只带饮用水，不要带手表、手机、相机、证件和现金等怕水的东西。

218. 怎么掌握漂流技巧

1）漂流沿溪而下，水面开阔、河流较缓时，尽可悠闲地挥挥桨，抬头看看周围的景致。如果遇到急流险滩时，就需要大家齐心协力，运用各种技巧同舟共渡。

2）到达险滩前，可先预测一下顺流而下的大致方向，然后招呼大家收桨，将脚收回漂流筏内并拢，双手抓紧漂流筏沿上的护绳，身体俯低，不要站立起身，稳住漂流筏身，重心保持平稳，一般就能安然渡过。

3）河道水流较深时，常会出现漩涡，这时应尽量避免被卷入，绕行而过。如果被卷入，就要保持镇静，让漂流筏顺着洄流旋转，等转至漩涡外围时大家全力划桨即可冲出困境。

4）保持平稳和避免冲撞是漂流过程中必须恪守的原则。实在避无可避时，要将漂流筏身控制在正面迎撞的角度（侧面碰撞容易导致倾翻），抓紧绳索。冲撞后漂流筏身会与岸平行，这时靠岸一侧的乘员要注意收脚，以免夹伤。

5）石头密集之处，水道变窄，水深变浅，水流变急，很容易发生搁浅。这时不必慌乱，可用桨抵住石头，用力使漂流筏身离开搁浅处。

6）漂流过程中，注意沿途的箭头和标识，它可以帮助你找主水道和提早警觉跌水区。

219. 怎么安全漂流

1）水上不要做危险动作，不要自作主张随便下漂流筏，不要互相打闹，不要主动去抓水中的漂浮物和岸边的草木石头。

2）一旦漂流筏倾翻，要憋住气，小心不呛水就行，因为救生衣可以让最胖的胖子浮起来。时刻注意游客安全的导漂员和水上工作人员会立即赶到你的身边。

3）如果你水性不好，尽量靠近导漂员。导漂员熟悉航道情况，驾驶漂流筏的技术也好，在你没力气的时候甚至可以拖着你的漂流筏走。

4）太小的孩子不可参与漂流。山中河道情况复杂，到处是急流险滩，如果孩子在漂流筏上乱动会很危险。

220. 怎么安全探险洞穴

洞穴探险简称探洞，是一项满足人们好奇心理的科学和体育、旅游相结合的户外运动，同时也是一项富有刺激性的活动。

1）为免遭遇意外，应与丰富经验的探险家一起进洞穴探险，还要携带足够的装备。

2）至少要 4 人一起进洞穴。万一有人受伤，一人留下陪伴伤者，其余二人出外求救。

3）如果进去时曾在路上留下石堆作记号，出来时要全部移去。“除了脚印，什么也别留下！”这是探险者的守则。

4）把探险计划告诉亲友。万一发生意外，逾时未返，好让亲友通知救援人员。

5）如果遇上危险，可设法打电话向警方求救。

6）出发前留意天气预报。如果下大雨，洞穴可能会遭水淹。

7）多穿衣服并套上罩衣，因为洞穴常年潮湿寒冷，而且又多泥泞。此外，应该穿上结实的长筒靴子和戴上塑料安全头盔。

8）必须带备以下物品：头盔照明灯（电池寿命要比预定探险时间所需的长）、后备电池、电筒、蜡烛、防水火柴、热量高的食物（如巧克力、葡萄糖、奶油糖和葡萄干）、饮用水、洞穴地图、急救药箱、哨子、夜光表，以及一根结实的登山绳子。

221. 怎么安全泡温泉

泡温泉不仅可使肌肉、关节松弛，消除疲劳，还可扩张血管，促进血液循环，加速人体新陈代谢。此外，大多数温泉中都含有丰富的化学物质，对人体有一定的帮助。

不宜泡温泉的人群：

1）皮肤过敏者不宜泡温泉。

2）孕妇及刚做完手术的人不宜泡温泉。

3）糖尿病患者不宜长时间泡洗热水澡、蒸桑拿浴和泡温泉，因为水温过高可让患者注射的胰岛素吸收加快，而且长时间身体过热使机体能量消耗增加，心脏负担加重，很容易出现意外。糖尿病患者的洗澡时间不能超过 20 分钟，水温不要超过 40℃，以免出现意外。

4）容易失眠的人，不要长时间浸泡。

5）凡有心脏病、高血压或身体不适者，不宜泡温泉，除非经医生允许。

泡温泉的步骤：

1）探试池温：先用手或脚探测泉水温度是否合适，不要一下子跳进温泉泳池中。

2）脚先入池：脚先入池，坐在池边，伸出双脚慢慢浸泡，然后用手不停地将温泉水泼淋全身，最后时不时让全身浸入到泉水中。

3）循序渐进：温泉区内设不同温度的泳池，从低温度泉到高温度泉浸泡要循序渐进，逐步适应泉水温度。

4）掌握时间：一般温泉浴可分次反复浸泡，每次为 20 ～ 30 分钟，如果感觉口干、胸闷就上池边歇一歇，做一做舒展体操运动，再喝一些蒸馏水以补充水分。有些人喜欢让全身泡得通红，但要注意是否会出现心跳加速、呼吸困难的现象。

5）按摩配合：适当的穴位按摩会加强温泉保健的功效，对一些疾病有明显的治疗作用。

6）注意冲身：尽量少用洗发水或沐浴液，用清水冲身即可。

泡温泉的注意事项：

1）一定要记得把身上的金属饰品摘下来，以防被硫化变色。

2）避免空腹、饭后、酒后泡温泉，泡温泉与吃饭时间至少应间隔 1 小时。

3）选择适应自身的高、中、低温度的温泉池。一般从低温到高温，每次 20 ～ 30 分钟。

4）温泉不宜长时间浸泡，否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。在泉水中感觉口干、胸闷时，就得上池边歇歇或喝点饮料补充水分。

5）皮肤干燥者浸泡温泉后，应立刻抹上滋润乳液，以免肌肤水分大量流失，引起不适。

6）过烫过酸的温泉不要泡，温度在 30 ～ 45℃比较适宜。

7）最好不要独自一人泡温泉，以免发生意外。

8）泡完温泉后，不必再用清水冲。但是，强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大，最好还是再冲洗一下，以防有副作用，皮肤容易过敏的人更要注意了。

9）根据水质划分，温泉一般分为中性碳酸泉、碱性碳酸氢钠泉、盐泉和硫磺泉四种。温泉的水质不同，对不同的病症具有不同的疗效。比如，各种成分都有的单纯泉，对于神经痛、风湿、皮肤病等有疗养作用；含有二氧化碳的碳酸泉，对治疗高血压、心脏病有好处。因此，泡温泉前，最好先了解温泉的种类，并根据自身条件进行选择，这样才能真正达到泡温泉的预期目的，并可避免给身体带来伤害。

10）泡温泉前，可以用沐浴液洗个澡。泡温泉后，用水冲一下即可，不能用沐浴液，以免把泡温泉时附在身上的矿物质冲掉。

第七章　购物篇

**当你有机会到各地自驾游时，
想要捂紧自己的钱包几乎是不可能的，
因为大多数人在眼花缭乱的情况下，
都容易对当地的物价产生错觉。**

222. 怎么了解旅游购物

提供丰富的旅游购物资源，满足游客的购物体验需求，已经成为某些旅游目的地最具吸引力的内容之一。据调查，旅游者的购物动机如下：

1）纪念性和欣赏性动机。

2）馈赠动机。

3）求荣耀的象征性动机。

4）求新异的购买动机。

5）求实用的购买动机。

6）求知识的购买动机。

7）保值动机。

8）其他。

223. 怎么了解旅游购物中存在的问题

与世界上旅游业发达国家和地区相比，旅游购物是我国旅游业发展中的一个薄弱环节。国外旅游购物收入一般占旅游消费总收入的 40%左右，然而我国旅游购物收入在旅游总收入中的比例一直徘徊在 20%左右，这在很大程度上制约着我国旅游经济的发展。

1）旅游商品雷同。许多地方旅游商品大同小异，缺少代表地域或者旅游景区特色的商品，没有创意，千品一面，无法激起旅游者的购买欲望。

2）旅游商品质量差。我国旅游商品的加工制造工艺普遍落后，商品质量差，在国际旅游市场上缺乏竞争力。目前，许多旅游商品的质量、款式、价格等对游客缺乏足够的吸引力。

3）缺乏品牌产品。我国旅游购物市场中很少有品牌商品，有注册商标的品牌商品更为少见，这势必削弱我国旅游商品在世界市场中的竞争力。而在国外，游客购买的商品主要不是土特产品，而是名牌产品，比如到日本买电器、照相机，到巴黎买香水，去意大利买皮衣皮鞋。游客之所以对这些商品情有独钟，原因在于这些商品都属于“名优精品”。

4）旅游购物设施不齐全。一是我国绝大部分景区的旅游购物设施相当简陋，几乎未考虑购物环境的营造，更缺少休息区、饮水机、自动取款机等符合现代消费者消费需求的设施；二是很多旅游购物场所只具备基本购物设施，缺乏辅助购物设施，这是国际游客不满意的主要问题；三是旅游企业只把旅游购物设施看作购物所需要的物质条件，忽视购物设施的文化性特征，购物环境千篇一律，很难成为旅游吸引物。

5）旅游购物市场失序。假冒伪劣商品充斥市场，欺客宰客现象严重，行业自律差。在旅游购物市场中，以假充真、以次充好、“三无”商品等假冒伪劣商品非常多。有些旅游景区的购物环境非常混乱，小商小贩围追堵截、强买强卖；有些导游为了索取回扣，随意增加购物次数，使游客产生抵触情绪。

224. 怎么在旅途购物

自驾游时，买点地方特产和纪念品之类，体验异地消费情趣，这是车友的普遍心理。购物时，应以地方特色作取舍，以小型轻便为首选。

1）地方特色，作为取舍。地方特色商品，不仅具有纪念意义，而且正宗，有价格优势，消费者值得购买。比如，杭州的龙井、海南的椰子、云南的民族服饰、西藏的哈达等，购买后留作纪念或送给亲朋好友，都很不错。

2）小型轻便，作为首选。有些特色商品，体积笨重庞大，随身携带很不方便，不宜购买。人在旅途，游山玩水、乘船坐车并不轻松，行李越少越好。有些物品还可能易碎，稍有不慎在途中摔坏，更不必为此花冤枉钱。

225. 怎么理性购物

自驾游时，一些不法商贩会以次充好或使用诈骗等违法手段，诱使游客上当。对此，消费者必须要学会理性消费。

1）看自己到底有没有这方面的消费需求。

2）必须对所买商品具备一定的相关知识。

3）最好有使用过该商品的经验或体验。

4）一定不能购买违禁品，比如偷逃税品或管制刀具等。

5）考虑物品的实用功能和运输环节，以免购买的工艺品和一些特殊商品因运输困难，导致途中出现损坏或变质的现象。

226. 怎么避免买到不合适商品

不少游客看到自己喜欢的旅游特产，马上就表现出极大的兴趣，张口就问其价格、质地、用途等。殊不知，这一开口就暴露了自己的老底：第一，精于商道的卖主从游客讲话的内容和口气中摸到游客的心态；第二，随意开口容易暴露游客对相关知识和信息的缺乏，从而使卖主利用游客的无知进行欺骗；第三，随意开口容易暴露游客口音等背景信息，精明的卖主还会根据游客可能身份很凑趣地给对方戴上高帽子，让游客在飘飘然中不知不觉中了计；第四，随意开口的人容易被卖主缠住不放。因此，自驾游时，管好自己的嘴巴，不要随意开口，这是避免买到不合适商品的重要一环。

227. 怎么拒买自己不懂行的东西

旅游购物是异地消费，大多属于游客在旅游地的一次性消费，卖主因此不必在招徕回头客上多下功夫，赚一个是一个。而许多旅游商品因其质地和艺术价值难以像一般商品那样定价时有明确依据可循，并且也难以货比三家，对其实际价值作出正确估计，所以要特别当心卖主的商品以假乱真。以假乱真的商品，首先是指用低廉的假货代替高价值的商品，这类情况以珠宝为多；以假乱真的另一个方面是以次充好，这种情况大多出现在特色旅游商品的原产地。对游客而言，如何辨别真伪和质量的优劣相当重要。因此，自驾游时，对玉器、钻石、水晶、珍珠以及茶叶、药材等，不能一味相信促销人员的介绍。如果当地有朋友，可以让朋友帮助识别，如果没有熟人而自己又不懂行，那就最好别买。

228. 怎么防止被碰瓷

在旅游景区，有的小贩经常会把货物摆成三角形，只要你一拿，东西就倒，而摆在下边的东西多数这样一碰撞就“坏了”。一位车友就曾经遭遇到一个商店的暗设机关，柜台上有把很漂亮的剑，但是他一伸手去拿，所谓的玉镯、紫砂壶之类就像多米诺骨牌一样摔了下来。因此，在旅游景区购物时，不要动手拿贵重物品，比如标价上万元的玉器、贵重的瓷瓶、珍贵的标本等，以防“碰瓷”纠纷。一旦动手拿过出现裂口或损坏，让你有口难辩，只能赔偿。

229. 怎么克服贪便宜的心态

自驾游时，如果游客发现与实际价格相差较多的商品时，任凭卖主怎么鼓动，也要坚定立场，不要妄想自己拣个大便宜。据调查，贪图便宜遇到陷阱的情况有以下几种：

1）贪图“打折”而高价买假货。

2）明知有假，但认为功能相似，只求便宜而买了假货。

230. 怎么避免冲动购物

自驾游时，游客心情愉悦，容易受外界影响，即使平时小心谨慎，也不免会冲动购物，结果买了假冒伪劣商品。据分析，造成购物冲动的原因主要有以下几种：

1）从众心理造成的购物冲动。由于旅游者大多数是结伴而行。在自驾游途中，因为急于买旅游纪念品和物美价廉的特产，往往团队中一个或几个买了某种旅游商品，大家的购物欲望立刻被调动起来。在买比较贵重的商品时，从众心理最容易导致集体上当。

2）受别人言语激将而冲动购物。言语激将一般有“捧”和“损”。针对大多数人或多或少的虚荣心，卖主总会从各个角度加以吹捧。与“捧”相反的是“损”，就是卖主抓住人们好面子的心理，故意用贬损的话激游客买东西，也许游客把面子挽回了，但冤枉钱花了不少。

3）好心办坏事的冲动购物。自驾游时，游客总是心里盘算着给亲朋好友、老人小孩带回什么礼物。因此，购物时就容易感情用事，对其质量与价格不作细致的查验和考虑，用高价买回假冒伪劣产品。

因此，拥有正确的购物观念，和同行游客达成互相督促的共识，会有助于克服购物冲动。

231. 怎么防止到“楼上店铺”或偏僻处购物

旅游购物要想买到称心如意的商品，一定要谨慎选择商品分类清晰、信誉良好的大公司或连锁店铺，不要到非临街的“楼上店铺”或其他偏僻地方购物或取物，一来商品质量得不到保证，二来人身安全也得不到保障。

232. 怎么防止“贵重物品”陷阱

自驾游时，尽量少买东西，因为买了东西不便旅行，而旅游区一般物价较高，买了东西也并不合算。同时值得注意的是，千万别买贵重东西。因为一些旅游区针对顾客流动性大的特点，在出售贵重物品时往往以次充好、以假当真。如果游客买了这些贵重物品，一旦回来后发现上当受骗，也会因为路远而无法理论，只好自认倒霉。当然，到外地旅游也有必要采购一些物品，一来馈赠亲朋好友，二来留作纪念，可以购买一些本地产的且价格优于自己所在地的物品，这些物品价格既便宜，又有特色。

233. 怎么索要贵重物品的发票

购买贵重商品时，一定索要正规发票等有效凭证，一旦发现“不良商家”，就要向当地消委会或旅游部门投诉，维护自己的合法权益，而手中的凭据或发票便是最好的证据。

234. 怎么购买合格的当地特产食品

自驾游时，很多人认为购买当地的特产食品应该没什么问题。这里需要注意的是，购买时一定要看保质期、生产日期和包装，如果买的是快过期或包装不好的，那么等游玩回来时特产或许就变味了。此外，游客还要看是否是本地特产，有些食品明明是云南特产，可产地标注的却是其他地方。

235. 怎么提防“老乡店”忽悠

自驾游时，有的商家在了解游客的基础上，会自称和游客来自同一个地方，早些年因为个人发展才来到外地，看在“老乡”的情面上会给游客一个优惠价格，促使游客购物。因此，凡是进店后突然冒出个“老乡”，声称为你卖跳楼价的便宜货，或者不用花钱买只需交点税的商品时，就应当特别警觉，这个“老乡”很可能就是“托儿”。识别“老乡店”的一个方法，就是看这个店有没有当地旅游局颁发的旅游商品销售许可证明，因为大部分“老乡店”是黑店，没有这种证明。同时，提醒游客在旅游购物时，一定要保持警觉，尽量讲普通话，不要让人知道来自何方，这样就不会被“老乡店”忽悠了。

236. 怎么提防商家“苦肉计”

商家使用“苦肉计”的表现形式多种多样，但无非就是想告诉消费者，他是以“牺牲”自己的利益为代价让消费者购买其产品的。有的会直接打出“跳楼价、血本价”的口号，用价格低来吸引游客；有的会利用“搞庆典”来进行放血大促销，比如称自己的亲友过寿辰、孩子考上大学、新店开张等，为回报游客，商品“买一赠一”或亏本销售；还有一些商家会故意制造出一些情况，比如在商品推销时，故意和游客队伍中带头不让购买的游客发生争执，产生一种对立情绪，而后就表示为了和这个不买东西的游客赌口气，所有商品全部甩卖，还大呼“让不买的人后悔去吧”，从而蛊惑游客购物。

237. 怎么提防旅游商品促销中的“暗示牌”

“暗示牌”多通过旁人突然贴近游客“耳语”几句，给其一种心理暗示来影响其判断力。一种情况是“启发式”暗示，比如推销员在大肆推销某种旅游商品时，一个“游客”会突然凑到你身边告诉你：“买吧，这可是个好东西，我是懂这行的，要不是我身上没带这么多钱，我早买了！”另外一种则是“提醒式”暗示，当你发现促销可能有猫腻，正打算提醒其他游客时，会有人突然“敲打”你：“别说话，这家店的老板是很有背景的，小心点！”而这时你身处外地，考虑到安全，大多选择息事宁人。

238. 怎么识别“托儿”

“托儿”本是北京方言，出现在20世纪90年代初，最初指的是商店或是路边小摊儿雇上一个或几个人，假装成顾客，作出种种姿态，引诱真正的顾客购买其产品。卖的是什么东西，就叫什么托儿，如卖布的叫“布托儿”，卖鞋的叫“鞋托儿”等。其实，这种促销方式，都是利用了人贪小便宜和从众的心理。现在，有的商家会事先安排一些假游客在游客的身边，当游客购物时，假游客们会从旁抢购，造成产品热销假象，从而让游客对该产品产生购买兴趣。如果游客正在犹豫该不该买时，假游客还会从旁告诉你：“这个东西很好用，我以前买过，这次是帮别人捎的！”这些假游客就是传说中的“托儿”。

239. 怎么应对被迫购物

有个别导游会告诉游客，由于团费很低，这次旅游的食宿都是由商家提供的，如果游客不买东西，不但导游没有收入，连游客的食宿也无法保障，以此给游客施加压力，迫使游客购买。因此，报名参加旅游时，不要只图便宜选择低价团，低价团选择的购物店多为“黑店”，游客购买的商品质量难以得到保证。按照我国现行法规规定，旅游行程开始后，任何超出行程的费用，游客都可以拒付。行程中也要慎重考虑自费项目，以免使整个行程的旅游质量大打折扣。如果因此造成旅游服务质量下降，可直接向省市的旅游质监所或者拨打市消费者委员会热线进行投诉。同时，游客也要增加自我保护意识和依法维权意识，维护自己的合法权益。

240. 怎么到超市购买特产

旅游购物时，对于景区内和路边小店的土特产、纪念品，最好不买或少买。如果决定购买，应货比三家，讨价还价，才不至于吃亏上当。因为景区内和路边小店出售的物品，价格一般比当地市场商店的标价高得多。如果游客喜欢随大流，凑热闹，显阔气，出手大方，那肯定是会被“宰”没商量了。如果你有自由购物的时间，那么这些特产不必专门跑旅游用品商店，可以在商业区的正规商店、超市等地方买到。超市是本地居民购物的去处，一般都有当地特产，也最能反映当地真实的物价水平。旅游期间可先去超市了解行情，或离开前去超市采购当地特产，都比在景点盲目购物来得划算。

241. 怎么在强卖时留证据

在有些旅游活动中，一些商家采用恶俗甚至非法的手段强制游客进行购物，通过强卖的形式公然侵犯游客的消费权益，这个时候游客可以据理力争，任何人不能强迫你购物或消费，也不能诱骗你购物，一旦你发现所购买的是假冒伪劣商品或质价不符商品，都可要求退货或赔偿你的损失。但是，最好不要起正面冲突，毕竟那样的话很容易受到伤害。在遭遇强制性购物时，比较好的处理方式是巧妙周旋应对，避免因购物而陷入消费陷阱，同时还要利用手机、摄像机等随身携带的工具记录下当时情况，作为事后举报和索赔的证据。

242. 怎么掌握“三买”守则

1）向往已久的东西才买。一件稀有的藏品，一个网上盯了好久的小包，一个爱人提过但一直没找到的小东西，只有这些能让你记住这次旅游，才是你真心喜欢的，应该出手。

2）在有充裕时间的情况下才买。时间充裕，心态就稳定，就会仔细挑选，鉴别商品质量就有了前提条件。不要风风火火，等发现有问题再回头去找，那就晚了。

3）低于 200 元的独特商品才买。200 元的“坎”能防骗，还防自己心痛跳楼。即使买错，处理也不心疼。

243. 怎么掌握“三不买”守则

1）不了解的高价商品不买。对自己平时接触少，不了解鉴别标准和特性的商品，一律不买，比如价格昂贵的玉器或首饰。

2）商家过分热情攀亲附旧的不买。有的商家热情过分，嘘寒问暖，体贴入微，有的还借助老乡的关系套近乎，借口老乡要挥泪撒血半卖半送，这时你应当主动拒绝，别不好意思。

3）不买非特色的商品。有些商品在市场经济不发达的情况下可能是特色商品，但随着市场经济的发展已经在当地或附近可以买到了，就不要再从旅游景点往回拿了。

244. 怎么走出“买很多从来都不用的垃圾”误区

自驾游时，购买纪念品也是浪费钱财的消费。你太想将这个地方永远地留在记忆中了，于是买了一件永远都不会穿的纪念T恤，看起来很可怕的房间摆设，或者给孩子买的玩了一次就坏掉的玩具。因此，在购买纪念品的时候，可要仔细考虑好了，只有那些你知道自己会一直很喜欢的东西才可以买，别的东西都是浪费。

245. 怎么了解中国各地特色旅游商品

我国特色旅游商品丰富多彩，几乎每一个地方都能拿出自己的招牌货。了解各地尤其是旅游胜地有什么旅游商品，有助于游客购物取得满意的结果，减少购物的盲目性。

1）北京市——北京鸭梨、京白梨、白鸡、烤鸭、油鸡、果脯、北京蜂王精、北京秋梨膏、茯苓夹饼、北京酥糖、六必居酱菜、北京织毯、北京雕漆、景泰蓝、北京玉器、内画壶、北京葡萄酒、北京白凤龙、安宫牛黄丸、虎骨酒、京绣、桃补花、涮羊肉、北京酸菜、大磨盘柿、密云金丝小枣、少峰山玫瑰花、门头沟大核桃。

2）上海市——上海水蜜桃、三林糖酱瓜、佘山兰笋、松江回鳃鲈、枫泾西蹄、城隍庙五香豆、崇明金瓜、南桥乳腐、高桥松饼、嘉定大白蒜、嘉定竹刻、崇明水仙花、硕绣、蓝印花布、张江腰菱、南翔小笼馒头、鼎日有福建肉松、新长发糖炒栗子、稻香村鸭肫肝。

3）天津市——天津小枣、天津木雕、天津风筝、天津对虾、天津地毯、天津红果、天津泥人张彩塑、天津板栗、天津砖刻、天津核桃、天津鸭梨、天津剪纸、天津漆器、牙雕和玉雕、耳朵眼炸糕、红小豆、沙窝萝卜、杨柳青年画、“狗不理”包子、茶汤、桂发祥麻花、桂顺斋糕点、银鱼、盘山柿子、紫蟹、锅巴菜、葡萄啤酒、王朝牌半干葡萄酒、长城牌玫瑰肠、迎宾牌火腿肠。

4）重庆市——九园包子、三江牌合川桃片、山城夜食、山城牌金钩豆瓣、天府可乐、木洞桔饼、双鸭牌永川松花皮蛋、永川牌豆豉、东原铁锅、白市驿板鸭、吴抄手、玫瑰牌油酥米花糖、荣昌折扇、荣昌夏布、荣昌陶器、柑桔橙柚、重庆火锅、重庆曲酒、涂山香肚、茶花牌玻璃器皿、峨眉牌重庆沱茶、菊花牌冰糖麻饼、静观牌麸醋、蝶花牌怪味胡豆。

5）辽宁省——辽宁苹果、辽西秋白梨、榛子、山楂、辽阳香水梨、北镇鸭梨、大连黄桃、孤山香梅、香蕉李、软枣、猕猴桃、板栗、对虾、海参、海带、文蛤、鲍鱼、扇贝、贻贝、大连湾魁蚶、香螺、梭子蟹、紫海胆、蛤蜊岛沙岘、裙带菜、大骨鸡、昌图豁鹅、水貂、紫貂、柞蚕、柞蚕丝绸、关外米仁、酸枣仁、什锦小菜、塔城精制陈醋、烟草、天女木兰、丹东杜鹃、五味子、人参、鹿茸、细辛、抚顺琥珀工艺品、抚顺煤精雕刻、岫岩玉、沈阳羽毛画、锦州玛瑙雕刻、大连贝雕画、辽砚、绢花。

6）吉林省——人参、园参、人参烟、人参再造丸、党参、五味子、贝母、细辛、木通、天麻、黄芪、龙胆、草苁蓉、甘草、刺五加、桔梗、山葡萄、通化葡萄酒、长白山葡萄酒、越桔、越桔酒、苹果梨、猕猴桃、猴头、黑木耳、梅花鹿茸、熊胆、李连贵熏肉大饼、鼎丰真糕点、朝鲜族冷面、吉林白肉血肠、清蒸松花江白鱼。

7）内蒙古自治区——内蒙古地毯、驼毛、山羊皮、灰鼠皮、猞猁皮、鹿茸、王府肉苁蓉、党参、枸杞、黄芪、黑木耳、发菜、鹿胎、麝香、熊胆、水獭、旱獭皮、驼形蒙古组合刀、蒙古族银器。

8）山西省——晋祠大米、沁州黄米、大同黄花、平顺花椒、山西潞麻、垣曲猴头、稷山枣、临漪石榴、汾阳核桃、清徐核桃、山楂、山西党参、黄芪、上党连翘、平陆百合、汾酒、竹叶青酒、玉屏酒、菖蒲酒、蔺泉香酒、桑落酒、太谷饼、闻喜煮饼、平遥牛肉、临漪酱玉瓜、侯马蝴蝶杯、大同皮毛和地毯、大同铜器、云冈绢人、平遥推光漆器、大同沙棘。

9）甘肃省——发菜、薇菜、蕨菜、康县木耳、兰州百合、黄花菜、甘谷辣椒、兰州香桃、临泽红枣、河西沙枣、沙棘、陇南猕猴桃、陇南甜柿、天水花牛苹果、冬果梨、软儿梨、兰州白兰瓜、苦水玫瑰、紫花苜蓿、芨芨草、黄芪、岷县当归、沙漠肉苁蓉、锁阳、甘草、祖师麻、滩羊和滩二毛裘皮、陇南春和金徽大曲、张掖南酒、冰州曲酒、红川特曲、临夏黄酒、酒泉夜光杯、天水雕漆、兰州刻葫芦、洮砚、兰州水烟。

10）青海省——雪莲花、青贝母、秦艽、西宁大黄、

冬虫夏草、柴达木枸杞、西宁地毯、鹿茸、蕨麻、青海菜花蜜、青海白蘑菇、昆仑彩石。

11）广西壮族自治区——罗汉果、沙田柚、荔枝、香蕉、柑橙、金橘、木菠萝、菠萝、桂圆、芒果、山楂、山葡萄、恭城目柿、黄皮菜、灌阳红枣、扁桃、猕猴桃、白果、八角茴油、香菇、甜菜、甘蔗、白糖、玉林优质谷、薏米、东南墨米、环江香粳、靖西香糯、木薯、桂林三花酒、广西动物药酒、蛤蚧、灵香草、金银花、桂皮、灵芝菌、安息香、田七、茯苓、漓江鱼、府州桂花鱼、桂林烧乳猪、桂林刺绣、壮锦、毛南族花竹帽、钦州昵尖陶器、桂林美术陶、桂林山水国画、桂林羽绒及其制品、漓江鹅鑍石雕与石画、环江凉席。

12）广东省——凤凰菜、五指山菜、九峰白毛菜、英德红茶、荔枝、槟榔、黄登菠萝、杨桃、菠萝蜜、荔枝蜜、香蕉、椰子、龙眼、木瓜、话梅、潮州柑、何首乌、广彩、广绣、广雕、枫溪陶瓷、麦秆贴画、潮州抽纱、金漆木雕、潮绣、端砚、织金彩瓷、石弯美术陶瓷、椰雕、香包、新会葵扇、广式点心、广式腊味、清平鸡、东江盐焗鸡、三黄胡须鸡、太爷鸡、潮汕膏蟹、沙井鲜蚝、万宁燕窝、海龟、长春酒、透明马蹄糕、沣塘马蹄粉、纯正莲蓉月饼、吴州海蜇皮、东莞腊肠、沙河粉、拉肠粉、及第粥、春饼、盲公饼、油头烙饼。

13）福建省——枇杷、龙眼、荔枝、菠萝蜜、坪山柚、文旦柚、橄榄、天宝香蕉、凤梨、柑橘、海田鸡、金定鸡、扇贝、鲍鱼、东山龙虾、津浦对虾、紫菜、武夷岩茶、铁观音、福州茉莉花茶、古田瓶栽银耳、香菇、凤尾菇、福建蜜饯、馆溪蜜柚、漳州芦柑、闽笋、石狮甜棵、安海捆蹄、蚝煎、清泉茶饼、七星鱼丸、佛跳墙、龙眼木雕、惠安石雕、德化瓷器、改良竹编、香珠香袋、马蔺草编、平潭贝雕、寿山石雕、角梳、纸伞、福州软木画、福州脱胎漆器、八宝印泥、漳州木偶头、漳州棉花画、漳绒、厦门珠绣、漳州贝雕。

14）浙江省——西湖龙井茶、金奖惠明茶、平水珠茶、江山绿牡丹茶、天月清顶茶、华顶云雾茶、硕清紫笋茶、浙江络麻、杭菊、浙贝、白术、白芍、元胡、玄参、麦冬、镇海金橘、温州瓯柑、奉化水蜜桃、萧山杨梅、超山梅子、塘栖枇杷、义乌南枣、昌化山核桃、长兴白菜、金华佛手、湖州雪藕、龙泉香菇、天目笋干、绍兴霉干菜、绍兴香糕、西湖藕粉、宁波汤团、绍兴腐乳、嘉兴五芳斋粽子、绍兴麻鸭、叫花童鸡、糟鸡、金华火腿、平湖糟蛋、西湖醋鱼、龙井虾仁、西湖莼菜、茴香豆、茶油青鱼干、柯桥豆腐干、龙山黄泥螺、西店牡蛎、绍兴黄酒、严东关五加皮酒、浙江丝绸、宁波绣衣、瓯绣、萧山花边、双林绫绢、杭州绢锦、瓯塑、西湖手杖、变色釉瓷、仿南宋官窑瓷、龙泉青瓷、东阳木雕、黄杨木雕、青田石雕、泥金彩漆、西湖绸伞、湖州羽毛扇、杭州五星记扇子、张小泉剪刀、杭州竹篮、西湖天竺筷、善琏湖笔、宁波草席、宁波嵌镶、浙江竹编、金丝草帽、富阳土纸、龙泉宝剑。

15）江苏省——南京：雨花石、南京云锦、南京板鸭、南京桂花鸭、南京彩灯、香肚、南京剪纸。苏州：六神丸、太湖莼菜、银鱼、丝绸、红木雕刻、宋锦、苏灯、苏扇、苏绣、苏州湖笔、卤汁豆腐干、茉莉花茶、浒关草席、桃花坞木刻年画、琢玉、碧螺春茶叶、稻香村茶食、阳澄湖大闸蟹、蜜枝。扬州：扬州玉雕、扬州刺绣、扬州绒花、扬州剪纸、扬州菜肴、扬州酱菜、扬州漆器、长毛绒玩具。镇江：工艺彩灯、丹阳面塑、丹阳封缸酒、水晶肴蹄、东乡羊肉、扬州柳器、刀鱼、纯正香麻油、金山翠芽茶叶、香醋、酱菜、鲥鱼。常熟：山前豆腐干、水蜜桃、叫化鸡、花边、宝岩杨梅、金扑蟹、桂花酒、鸭血糯、绿毛龟、盘香饼、虞山绿茶、虞山松树。徐州：山楂糕、小孩酥糖、丰县红富士苹果、羊方藏鱼、沛县冬桃、鼋汁狗肉、捆香蹄、徐州玉雕、窑湾绿豆烧、银杏、青方腐乳、原甜油。淮安：大头茶、文档蟹黄汤包、茶馓、淮城蒲菜。其他：云雾茶、雨花茶、宜兴毛笋、如皋白园萝卜、香芋、薄荷脑、泰兴白果、宜兴板栗、高邮双黄蛋、太湖大曲、太仓肉松、太仓糟油、藕粉圆子、阜宁大糕、伍佑糖麻花、无锡肉骨头、靖江肉脯、如皋火腿、黄桥烧饼、伍佑醉螺、白蒲茶干、宜兴紫砂陶器、惠山泥人、贝雕画、常州梳篦、南通蓝印花布、太湖石。

16）江西省——景德镇：瓷器、瓷板画、山珍食货、乐平狗肉、竹编工艺瓷、桂花鲜姜酱菜、浮红茶叶、趸糖。南昌：三杯鸡、李渡高粱酒、茉莉南昌银毫、南昌玉雕、烫金旅游香扇、瓷板彩画像、珠格枇杷、绢扇、藜毫腊肉、雪枣坯。其他：南丰蜜橘、上饶早梨、猕猴桃、云雾毛尖茶、婺源绿茶、万年项米、信丰红瓜子、鄱阳湖银鱼、龙兴铺灯芯糕、兴国牛皮糖薯干、安福火腿、南安板鸭、九江桂花茶饼、上饶大曲酒、四特酒、麻姑酒、李渡毛笔、修水精砚、玉山罗纹砚、婺源墨、江西土纸、尖峰水竹凉席、万载夏布、万载花炮、宜春脱胎漆器。

17）山东省——曲阜：孔府家酒、尼山砚、圣府蜡烛、圣府糕点、圣府名酒、大果旦杏、纪庄大青梨、扶兴和毛笔、姚村凉席、楷雕、碑帖。济南：玉记扒鸡、羽毛画、芦笋、油旋、明月香稻、面塑、鲁绣、“福”字牌阿胶。其他：烟台苹果、烟台大樱桃、苹明梨、肥城桃、乐陵金丝小枣、大泽山葡萄、泰安板栗、曹州牡丹、平阳玫瑰花、莱州月季、淄博美术陶瓷、博山内画瓶、潍县杨家埠木板年画、青岛贝雕、山东抽纱刺绣品、烟台草制工艺品、青岛啤酒、

味美思、金煲白兰地、烟台红葡萄酒、至宝三鞭酒、青岛白葡萄酒、海参、鲍鱼、德州扒鸡、高密蜜枣。

18）安徽省——歙县：歙砚、徽墨。 寿县：八公山豆腐、郝圩酥梨、香草、银鱼、大救驾（糕点）。亳州：万寿绸、古井贡酒、白芍、阿胶养血膏、亳菊、剪纸。其他：苏山毛峰、祁门红茶、太平猴魁、砀山酥梨、黄水猕猴桃、来安花红、黟县香榧、黄山石耳、大别山木耳、巢湖银鱼、杏花村酒、口子酒、符离集烧鸡、顾桥陈醋、元为熏鸡、蚌埠玉雕、徽州砖雕、芜湖铁画、阜阳剪纸、青阳折扇、龙舒贡席、芜湖剪刀、池州白麻纸、怀远石榴、宣州板栗、天柱剑毫、九华山黄石溪毛峰、桐城小兰花茶、萧县葡萄、三潭枇杷。

19）河北省——承德：山楂、水晶饼、丝糕、吉祥菜、沙棘、坎上酸膜、核桃、黄花菜、猕猴桃。其他：赵州雪花梨、兴隆红果、沧州金丝小枣、宣化葡萄、京东板栗、涉县核桃、口蘑、祁州药材、沙北血杞、邯郸丛台大曲、长城干白葡萄酒、白洋淀松花蛋、沧州冬菜、河北对虾、唐山陶瓷、定瓷、永佳木雕、曲阳石雕、易水砚、秦皇岛贝雕画、山海关人造琥珀、涿州金丝挂毯、武强年画、白洋淀苇编织品、保定“三五菜刀”。

20）河南省——洛阳：杜康酒、洛阳牡丹、洛阳宫灯、洛阳唐三彩。开封：大京枣、马豫兴桶子鸡、长春轩五香兔肉、兰考葡萄、百子寿桃、朱仙镇木版年画、汴绣、汴绸、花生糕、宫瓷仿制品、套四宝。安阳：天花粉、双头黄酒、内黄大枣、安阳“三熏”、安阳玉雕、安阳狗皮膏药、道口烧鸡、道口锡器、彰德陈醋、糖油板栗。商丘：永城枣干、水城辣椒、民权白葡萄酒、张弓酒、南瓜豆沙糕、景家麻花。 其他：许昌烧烟、信阳毛尖、孟津梨、灵宝苹果、贵妃杏、河阴石榴、鹿邑草帽、南阳烙花、盘砚、钧瓷、汝阳刘毛笔、水晶石、汴绣、沙南芝麻与小磨麻油、四大杯药、职胶、金银花、黄河鲤鱼。

21）湖北省——江陵：九黄饼、千张肉、无铅松花蛋、五香豆豉、仿古漆器、金漆盆盘、荆段、荆州雪茄、酥黄蕉、散烩八宝饭。襄樊：天麻、大头菜、半夏、板鸭、金黄蜜枣、根雕家具、隆中茶、蜈蚣。其他：薏仁米、莲子、黄石、九资何茯苓、湖北贝母、苎麻、黄麻、仙人掌茶、宜红茶、玉露茶、青砖茶、黑木耳、银耳、香菌、孝感麻糖、沙湖盐蛋、白六边酒、桂花糕、荆州甜酸独蒜、柑橘、核桃。

22）湖南省——长沙：羽绒制品、济阳烟花鞭炮、捞刀河刀剪、菊花石雕、铜官陶器、湘粉、湘绣。其他：湘莲、君山茶、古丈毛尖、商桥银峰和湘波绿、偈滩茶、黄花菜、薏米、玉兰片、油茶、苎麻、白蜡、金橘、安江香柚、中华猕猴桃、白芷、永州薄荷、白术、玄参、湘黄鸡、淑浦鹅、龟蛇酒、松花皮蛋、湖南米粉、益阳水竹凉席、祁阳草席、一土家锦、醴陵釉下彩瓷器、洞口墨晶石雕、济阳菊花石雕。

23）云南省——昆明：云南白、云南山茶花、云南围棋子、牙雕制品、民族服装服饰、过桥米线、羽毛画、杨林肥酒、玫瑰卤酒、卷烟、烧风度、烧火腿、烧豆腐、斑铜制品、蜡染制品。大理：大理草帽、大理雪梨、大理石工艺品、扎染布、白族服饰、苍山杜鹃花。丽江：云木香、天麻酒、竹荪、窨酒。其他：象牙芒果、无眼菠萝、宝珠梨、梅子、八角、猴头攻、蜂蜜、黑木耳、松茸、鸡赍、三七、虫草、砂仁、云归、宣威火腿、玫瑰大头菜、傣族烧鱼、香芋草烤鸡、滇八件点心、创川木雕、锡制工艺品、腾冲玉器、版纳地毯、纳西披星戴月衣、傣族竹编、傣族筒帕。

24）贵州省——遵义：化风丹、杜仲、茅台酒、苗锦、尚稽豆腐皮、桃花、海龙米、通草堆画、鸭溪窖酒、董酒、棕竹牛角手杖、丝绸、刺绣、遵义烤烟、遵义吴茱萸、遵义油百姓朴、黄花菜、遵义毛峰。镇远：青溪大曲、侗绣围腰、镇远接桃、镇远羊场茶、镇远道菜。其他：羊艾毛峰、都匀毛尖、湄江茶、香菇、黑木耳、银耳、黑糯米、香米、薏仁米、天麻、麝香、茯苓、党参、三穗鸭、赏农金黄鸡、习水大曲酒、平坝窖酒、独山腌酸菜、都匀太师饼、蜡染、大方漆器、玉屏箫笛、荔波凉席、织金砚台、牙舟陶器、三穗斗笠。

25）四川省——成都：文君酒、五胖鸭、元宝鸡、四川泡菜、全兴大曲酒、卤漆制品、瓷胎竹编、蜀笺蜀绣、蜀锦、糖油果子。阆中：松花皮蛋、保宁蜡。宜宾：宜宾面塑、宜宾五粮液。自贡：开花白糕、天车牌香辣酱、扎染、太湖井晒醋、自贡红橘、自贡毛牛肉、自贡方便食品调料、荣县嫦酒、剪纸、龚扇、燕窝丝。其他：四川柑橘、合川大红袍、泸州桂圆、阿坝苹果、潼南黄桃、金川雪梨、佘江荔枝、巴山核桃、麝香、白芍、杜仲、虫草、天麻、白芷、大黄、川楝、川木香、川贝母、玉京、附子、泽泻、川芎、朱砂莲、红花、川明参、黄龙香米、泸州曲酒、郎酒、剑南春曲酒、巴山大曲、红橘酒、四川榨菜、板鸭、麻辣牛肉、豆腐乳、保字醋、四川粉丝、天府花生、叙府陈年糟蛋、叙府小磨麻油、剑门火腿、广汉缠丝兔、染山竹帘、安岳竹席、竹藤器、南充竹帘画、宋笔、会理绿陶、广元百花石刻。

26）陕西省——西安：扎染、西安木偶、西安刺绣、西安剪纸、仿秦俑、仿唐三彩、戏人泥哨、拓片、临潼石榴、黄桂稠酒、彩画泥偶、蓝田玉石、攀记腊汁肉、壁画摩木。延安：红枣、杏仁、延安剪纸、苹果、核桃。韩城：

红把笤帚、韩城花椒、韩城南糖。其他：天麻、杜仲麝香、牛手参、厚朴、牛黄、沙苑子、银耳、华县大接杏、秦冠苹果、火晶柿子、洋县香米、洋县黑米、紫阳毛洋茶、韩州锅盔、牛肉干、潼关酱笋、太白酒、秦州大曲酒、榆林柳编、张良庙拐杖、岚振藤编。

27）宁夏回族自治区——银川：丁香肘子、甘草、发菜、枸杞、贺兰石、香酥鸡、滩羊裘皮。其他：沙棘、“大青”葡萄、宁夏山杏、西瓜、蚕豆、马莲、枸杞袋泡茶、肖桐峡柳编、贺兰石砚、固原鸡。

28）新疆维吾尔自治区——喀什：无花果、巴旦杏、石榴、甜瓜、喀什工艺品、葡萄及葡萄干。其他：哈密瓜、香梨、野苹果、雪莲、红花、新疆贝母、西马茸、肉苁蓉、甘草、和田玉、紫貂皮、啤酒花。

29）西藏自治区——拉萨：木碗、冬虫夏草、西藏地毯、灵芝、围裙、青稞酒、金耳、雪莲花、藏红花、藏腰刀、藏羚羊角、麝香。日喀则：仁布玉器、江孜地毯、腰刀。 其他：藏香、旱獭皮、人参果、胡黄连、藏被、藏靴、藏装、氆氇、拉萨狮子狗。

30）黑龙江省——榛蘑、蕨菜、松茸、猴头蘑、元蘑、椴树蜜、黑木耳、猕猴桃、橡子、榛子、松子、白瓜子、紫梅酒、香梅酒、山葡萄酒、鹿茸、鹿肾、熊胆、人参、西洋参、紫貂皮、水貂皮、水獭皮、猞猁皮、貉子皮、香鼠皮、灰鼠皮、麝鼠皮、奶粉、奶酪、方火腿、风干香肠。

31）香港、澳门——香港：来自亚洲各地的古玩及艺术品、摄影器材、地毯及挂毯（来自我国内地、印度、中东及其他产地）、陶器及瓷器、电脑、免税化妆品及香水、电子器材、家具、毛皮、象牙制品、玉器、珠宝首饰、皮革制品、眼镜框及镜片、手表、西洋餐具、玻璃餐具。澳门：珠宝金饰、古董文玩、工艺品、首饰和海味药材是受游客欢迎的物品。

246. 怎么了解世界各地特色旅游商品

到世界各地旅游时，购买当地最有代表性的物品留作纪念，会使旅游为之增添回味情趣。

亚洲：

日本——和服、时装、手袋、磁性项链。

韩国——人参、皮衣、玩具。

菲律宾——银器、首饰、木刻、手工艺、芒果干。

泰国——鳄鱼肉、海味、椰子糖、牛肉干、猪肉干。

新加坡——鸡肉干、驱风油。

马来西亚——风筝、蜡染、豆蔻油、榴莲膏。

印度尼西亚——海产、燕窝、木刻、印花、牛皮。

印度——宝石、地毯。

欧洲：

英国——伦敦机场的古玩、陶器、绒布料。

荷兰——阿姆斯特丹的花种市场、陶瓷、钻石、木屐。

梵蒂冈——圣彼得大教堂侧的邮政车购纪念邮票、圣物、银市。

意大利——在罗马西班牙广场购皮衣、时装、皮鞋、丝绸。

德国——啤酒杯、木刻、相机配件、孜人牌剪刀。

比利时——在布鲁塞尔广场购精美手织花边、钻石、挂毯。

法国——在巴黎歌剧院附近的一二区购香水、化妆品、酒类、时装。

捷克——水晶、玻璃、皮衣。

瑞士——钟表、十字牌军用刀、音乐盒、巧克力、玩具。

奥地利——装饰木刻、皮革制品、水晶、手制布料。

大洋洲：

澳大利亚——袋鼠玩具、鲍鱼干、树熊玩具。

新西兰——雕刻、羊毛制品。

北美洲：

美国——花旗参、急冻海产、急冻龙虾片、纪念品。

加拿大——急冻三文鱼、皮衣、多伦多的木刻、温哥华印第安人工艺品。

第八章　行车篇

把开车当成修身养性的一种方式，
开车就会让我们受益匪浅。
利用开车把自己修炼成一个心胸宽广的人，
那么我们处处都会受到欢迎和尊敬。

247. 怎么尊重他人生命

现在，我国每天都有近 300 人因为交通事故而丧失了宝贵的生命，每 5 分钟就有 1 人丧命于车轮之下。许多家庭因交通事故失去了亲人，饱尝交通事故带来的生理上和心理上的创伤。交通事故不仅给受害者带来灾难，也给其家人带来了痛苦和不幸。

1）驾驶人要时常告诫自己一定要尊重和珍爱他人的生命，牢记生命无价的道理。

2）在驾驶汽车时，多一份细心，就会少一份痛苦。如果不管对谁都像对待自己的家人一样充满温情的话，交通事故一定会减少很多。

3）驾驶人上车后，要时刻抱着尊重他人生命的念头进行安全驾驶。

248. 怎么学习新交通法规

新交规被称为“史上最严交规”，驾驶人在心里要清楚地认识到，违反新交规是非常危险的。违反新交规，不但要被记分，严重的还可能触犯刑律。

1）在平时，驾驶人应重视并经常开展新交规的学习和培训，对典型的交通事故案例进行解剖，以提高防范意识和能力，增强遵守交通法规的自觉性。

2）在行车中，如果出现险情或事故后，驾驶人要冷静地客观分析自己的操作是否有问题，而不要一味地强调他人的错误。

3）从小处就培养自己的安全意识。例如，上车就系安全带，严格按照规定限速行驶等。

249. 怎么防止把坏心情带给方向盘

驾驶人应加强情绪心理稳定的调节，克服急躁、松懈、悲哀、霸道、攻击、惊恐等不良情感，积极坦然地对待周围的人和事，避免过激的心理活动，这样就容易规范驾驶行为。

1）出车前先静几分钟，想想有无遗忘的东西，避免因匆忙出门而导致的不安情绪。

2）上车前如果情绪不好，要学会为自己减压，不要在情绪不稳时开车，把坏心情带给无辜的方向盘。因为，人在情绪不稳定的时候，往往会产生注意力不集中、反应迟钝等情况，在发生意外情况时不能很好地做出反应。

3）上车后如果心情还是不佳，就应尽量集中注意力观察路面情况，不要再想那些烦心的事。否则，就很容易分神而出现判断失误现象。

4）行车途中尽量避免和他人争吵，争吵的结果只能让自己的情绪变糟，在气愤和烦躁的情绪里开车很容易引发交通事故。研究表明，当人处于气愤状态时开车，会导致驾驶操作动作过大过猛，为车祸的发生埋下隐患。

250. 怎么让“安全第一”成为座右铭

注意力是合格驾驶人最基本的心理品质，也是防止交通事故最基本的条件。注意力分散和转移较差，这是发生交通事故的两大心理原因，驾驶人一定要注意克服。

1）上车前，先提醒一下自己“我在开车、安全第一”，让“我在开车、安全第一”成为驾驶座上的“座右铭”。

2）驾驶人已上车，心还没有上车时，就开始重复默诵“我在开车，安全第一”，通过这样反复地自我强调，就能把注意力转移到开车上。

3）开车时，一旦注意力被分散到别处，或被沿途发生的与开车安全无关的事情所吸引，就赶快默诵“安全第一”，这是集中注意力最有效的口令。

4）无论何时何地，驾驶人必须坚持安全第一，让个人的爱好、兴趣和情绪都服从安全驾驶。在交通信息千变万化中，及时把注意转移到新的对象上，以便迅速做出反应，保障安全行车。

251. 怎么防止影响安全行车的危险心态

驾驶人进入车厢后，会觉得周围的人对自己的相貌和来历都不是很清楚，从而很容易丧失自制力，易采取以自我为中心的行动，一般会有以下几种心态：

1）焦急、烦躁的心态。虽然时间很充足，却故意加快速度，超越前行车辆或频繁变更车道。之所以发生这样的情况，就是由于“焦急”“烦躁”的心态在作祟。一旦陷入这种心理状态，就会觉得前行车辆的速度太慢，心里老是想着这件事，失去了对整体车流的耐心，从而造成危险。

2）愤怒的心态。发生持续性交通阻塞，不能如愿行驶时急躁感就变得越来越强。这时，一旦有车辆超越自己，或者后方有人按喇叭，芝麻大的事情也会引起愤怒感。情况严重时，就会采取攻击行为，从而造成危险。

3）以自我为中心的心态。认为那些妨碍自己驾驶习惯的交通法规虽然具有防止危险的作用，但更大程度上是对自己的一种管束和压制，这就是以自我为中心的心理。

252. 怎么防止坏心情随车而行

当驾驶人感到焦急、烦躁、愤怒、郁闷等情况时，不妨听听音乐，或发发牢骚，这些都是消除不良心态的好办法。专家指出，开车上路消除不良心态，避免坏情绪伴随的方式有很多种。驾驶人一旦觉得心烦气躁，不妨尝试以下比较有效的方法：

1）多几次深呼吸。

2）试着与前行车辆保持一定的车距。

3）开窗让新鲜空气进入车厢。

4）听收音机或听比较轻松的音乐。

5）将车停在路边稍事休息。

6）有心事时打个电话给好友倾诉一下，心情舒畅后再上路。

7）车上放一张爱人或家人幸福的小照片，不开心的时候看一看。

253. 怎么让行车环境改变心境

心由境生，环境好了心情自然就好。驾驶人要想心情愉悦，首先就要学会保持良好的行车环境。

1）经常给车内通通风。

2）开车时，尽量不要在车内吸烟。因为，烟雾中含有尼古丁和一氧化碳，尼古丁初期对神经有兴奋作用，后期起抑制作用，使人的注意力和记忆力逐渐下降；一氧化碳会降低红细胞正常输氧能力，造成人体因缺氧而发生困倦。

3）行车时少开空调暖风。开空调暖风容易造成车内氧气不足，导致脑缺氧而降低警觉程度。

4）车内可放置含薄荷、百合花香味的香水，这有助于提神。

5）在驾驶室里偶然放放不同风格的音乐，可以起到调节精神状态的作用。

254. 怎么扩大驾驶人心理容量

驾驶人要讲究人格修养，扩大心理容量，提高心理承受力和应激力。开车上路，什么事情都可能出现，稍不注意你就可能影响到他人正常行驶或他人影响到你正常行驶，作为驾驶人一定要学会冷静处理。

1）如果是你影响了他人正常行驶，要面带微笑真诚地向他人表示歉意。比如，在确保安全的前提下，在车里向他人抬手敬个礼等。不要若无其事，也不要挑衅对视，更不要逃之夭夭，这样不仅容易惹事，而且慌乱驾车时很容易出事。

2）如果你在表达歉意后，他人得理不饶人，追你的车或挤靠你的车迫使你停车等，这时不要和他纠缠，一定要以交通安全为前提。如果他人得寸进尺，你可以把车停在比较显眼的位置，紧锁车窗，打电话报警。

3）如果是他人招惹了你，影响了你的正常驾驶，不管是有意还是无意，都要心胸宽广，谅解他人。

4）如果你驾驶的车出现了车与车或车与人在行进中迎面相遇，互相躲闪却又躲到了一起的情况，应坚守两个原则：一是靠右行驶，不能因为避让躲闪而离开自己的规定车道，跑到对方的车道里面去；二是要立即停车，以不变应万变，以不动治动。双方只要其中一方率先停车，就很容易消除冲突。

255. 怎么以良好心态正视交通现状

对驾驶人来说，就要正视交通现状，不要盼望奇迹，不要指望痛苦而糟糕的路况会在一朝一夕得到改变。

1）出门前做好堵车的心理准备，坦然面对糟糕的路况。

2）如果害怕堵车，那就早早出门，或者换乘轻轨等其他交通工具。如果心存侥幸，盼望每次出行都畅通无阻，那么心里添堵的情况就会天天出现。

3）开车遇到交通阻塞时，如果有急事的话可在阻塞前一个路口停车，先探明情况，有绕行道路，一般可绕道行驶。如果是暂时阻塞，要依顺序停车，并服从交通管理人员的指挥。

256. 怎么在堵车时不堵心

遇到堵车，驾驶人应学会放松自己的心情，千万别再堵心。

1）改变对堵车的看法，想想堵车正好可以让忙忙碌碌的自己暂时休息一下。

2）看看身边的车，尽量开导自己，有这么多人在陪着呢，不是你一个人在跟堵车战斗。

3）不要在脑海里总是想象堵车的后果，比如迟到的情景或扣奖金的后果等。

4）设想一些积极的使自己感兴趣的事情，让头脑放松下来。

5）烦躁时听点舒缓流畅的音乐。

6）将车窗打开，呼吸一下外面的新鲜空气，看看车窗外的风景。

7）打打电话，哼哼小曲，或者活动一下身体，扭扭脖子，伸伸胳膊。

8）在特别烦躁不安时，紧握拳头，并绷紧胳膊，体验上肢的紧张感觉，然后突然把拳头放开，体会手臂的沉重、无力和放松。反复做几次，身体的放松会带来精神的放松。

9）体谅前面驾驶人的感受，不要在前车不动时焦急地按喇叭，让彼此的烦恼升级。

10）注意不要心不在焉，前面的车随时都有可能开动。

257. 怎么在与人发生矛盾时给自己减压

驾驶人的压力大是不言而喻的，首先是路况的拥挤，特别是上下班高峰期，其次是来自家庭及工作的生存压力。压力大了，就很容易与他人发生矛盾。因此，驾驶人在与他人发生矛盾时，可通过“深”“离”“转”“回”的方法给自己减压。

1）深——“深呼吸”一下，尽量让自己激愤的情绪平缓下来。

2）离——“离开矛盾现场”，尽量不去激化矛盾。

3）转——“转移注意力”，去想一些能让自己开心的事。

4）回——“回到现场”，最后心平气和地解决问题。

259. 怎么保持清醒驾车

要想安全行车，驾驶人必须保持清醒的意识，在遇到情况时才会做出正确反应和操作动作。

1）身体状况不佳时，例如严重感冒、头疼、腰痛等，尽量不要勉强开车。

2）情绪不稳时，例如愤怒、沮丧等，也要考虑是否继续驾驶。如果心情糟糕透顶，最好等情绪稳定后再开车。只有心态平和了，才能理性地处理各种复杂情况。

3）没带驾驶证时，也不要勉强开车。因为，没带驾驶证驾车不仅属于无证驾驶，而且驾驶人常常会因没带驾驶证而担心被交警发现，心神不安的结果很容易引发事故。

4）过度疲劳时，也应避免驾驶。即使没有睡着，也很难保持头脑清醒和做出快速反应。

5）受到药物和酒精影响时，更应避免驾驶。因为，药物和酒精会导致精神错乱，减慢反应速度。

260. 怎么调节自己的心理

考虑到驾车心理与驾驶安全和文明行车关系密切，驾驶人应学会调节自己的心理。

1）积极参加驾驶培训，努力强化安全意识，力求在心中形成一个“超我”的概念，即自己本质上是个遵纪守法的好驾驶人，以此激发心中的道德感，在驾车时更好地约束自己。

2）如果驾车形成的不良习惯和驾车前的坏情绪有关，就最好在驾车前有意识地宣泄一下自己的情绪，运动运动，或者发发牢骚也行。

3）如果实在没有发泄途径，开车时仍要集中注意力，让自己没空想那些不开心的事。

4）如果仍然频繁地出现驾车不良习惯，就说明可能存在一定的人格障碍，最好寻求专业的心理治疗。

258. 怎么克服不良驾驶习惯

多一个不良驾驶习惯，就多一分危险。虽然不良驾驶习惯并不一定就导致交通事故，如超速行驶、开车接听电话、边开车边吃东西等。而一旦出事故，则悔之晚矣。因此，驾驶人应多了解交通事故的肇事原因，看自己的驾驶习惯是否也会导致同样后果，这样就可以逐渐克服一些不良驾驶习惯。

1）改正“酒后开车”的恶习：开车不喝酒，喝酒不开车。

2）改正“开车吸烟”的恶习：开车少吸烟，最好不要吸。

3）改正“随便停车”的恶习：小处不随便，随便惹人嫌。

4）改正“不让行人”的恶习：以人为本，将心比心。

5）改正“不按规定车道行驶”的恶习：各行其道，守点规矩。

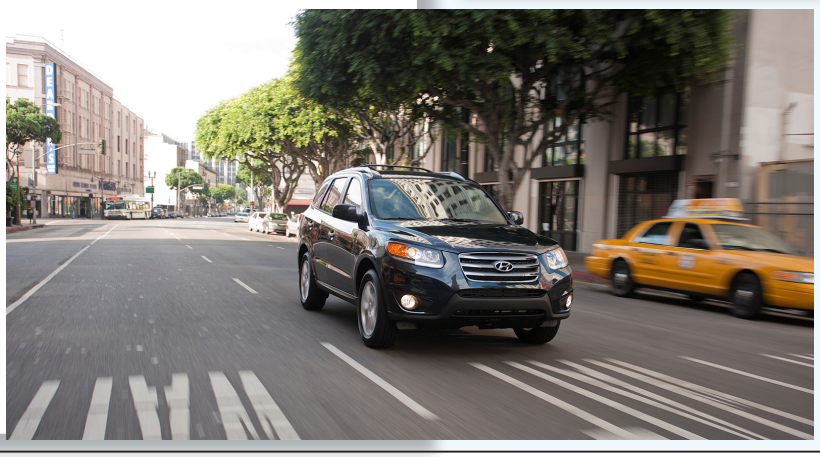
6）改正“乱鸣喇叭”的恶习：心平气和，少安毋躁。

7）改正“车内杂物往外抛”的恶习：不以恶小而为之。

8）改正“变道或转弯前不打转向灯”的恶习：与人方便，自己方便。

9）改正“跟车太近”的恶习：保持一定的安全距离。

10）改正“路口闯灯”的恶习：宁停三分，不抢一秒。



261. 怎么把开车当成“开心”钥匙

如果我们能将开车当成修身养性的一种方式，注意养成良好的驾驶习惯，那么开车就会让我们受益匪浅。利用开车的机会不断修炼自己，逐渐成为一个认真细心、心胸宽广、稳重耐心、充满爱心的人，那么我们处处都会受到欢迎和尊敬。

1）碰见新手，该耐心时就耐心一点，人家可能是面点儿，谁不是从新手过来的呢？

2）碰见半生不熟且特狂的那种驾驶人，你也让着点，先别管他，把自己的责任先负起来，安全隐患可就减少了一半儿。

3）碰见出租车，也让着点，人家起早贪黑地拉活也不容易，挺辛苦的，就别太计较了。

4）碰见公共汽车，更不能生气，人家拉了一车的人。

5）碰见军车，就更不用说了，军民鱼水情深嘛！咱们可都得靠军队保障安全！

262. 怎么面对交通事故带来的挫折

驾驶人一旦因挫折背上沉重的思想包袱，行车中精力分散，心不在焉，就很容易发生交通事故。因此，驾驶人在遇到挫折时要调整好心态，尽快摆脱挫折带来的阴影。

1）平时正确处理好婚姻、家庭、单位和社会人际关系，尽量减少产生挫折的不良因素。

2）产生挫折后，要静下心找出原因，然后再想办法解决问题。如果是自己的过错，就要从主观上找原因，从中吸取教训。

3）如果挫折是来源于不正之风和非法侵害，要向有关部门反映，依靠组织解决，自己不要感情用事。

4）如果行车中发生肇事或重大事故，要实事求是，正确对待。对事实、定性、责任的划分和处理有不同看法，要及时向处理部门反映。自己的意见没有被采纳，可继续向上一级领导机构反映。无论是什么事故，都要从心理和操作措施等方面总结教训。

5）以挫折为动力，做出成绩。比如，出了事故，受了处罚，有了挫折，只要接受教训，今后严格按照操作规程办事，就能提高驾驶技术。

6）面对挫折，不妨找一两个亲近的理解你的人，把心里压抑的话全部倾吐出来。

7）遇到挫折而不知所措时，也可求助于心理咨询机构。心理医生会对你动之以情，晓之以理，导之以行，循循善诱，使你走出困境。

263. 怎么杜绝不良驾驶心理

不良心理对驾驶人来说，后果可能很严重。经总结，有以下心理容易引发交通事故：

1）急躁心理。遇到堵车、车出故障、时间紧、任务重时，心情急躁，情绪不稳，驾车如飞，抢行强超，这时对交通情况的判断力和敏感性下降，失误增多，极易发生交通事故。

2）侥幸心理。明知自己的驾驶行为有一定风险，却不采取有效措施加以避免，而是带着碰运气的心理冒险驾驶，或者对自己车技估计过高，为了虚荣冒险行车，这样很容易出事。

3）逞强心理。开车途中谁都不服，一旦被超就上火生气，一会车时就抢占有利路面等，我行我素，目中无人，置交通法规于脑后，事故自然很容易找上门来。

4）报复心理。行车中当对方车辆影响到自己车辆通行时，表现出对对方不利的行为，结果很容易导致交通事故的发生。

5）麻痹心理。在经常跑的区域、熟悉或较好的路段上，放松了安全行车的警惕性。在这种心理的支配下，曾经造成了许多车毁人亡的悲剧。

6）恐惧心理。因为导致过交通事故或见过其他事故现场，造成心理恐惧，上车就情绪紧张，遇到情况更是手忙脚乱，不能正常发挥，导致车辆失控而发生交通事故。

7）紧张心理。行车手续不全，明知故犯、违规行驶、逃避检查等情况，都容易引起心理紧张，从而影响正常驾驶。

8）负重心理。心事重重，无法自释，发现问题之后，判断不准，操作失误。

9）自满心理。骄傲自大，从不学习和总结，不接受亲友劝告，不吸取身边教训，处处不以为然。

10）不轨心理。利欲熏心，见财起意，利用车辆实施各种犯罪。常常大路不走走小路，白天不走走夜路，好路不走走坏路，甚至撞关夺隘、铤而走险。如此驾车，谈何安全？

264. 怎么防止“好奇心”影响安全行车

有的驾驶人遇到肇事或有热闹的路段时，常常在好奇心的驱使下停车观看，好多起事故都发生在停车看热闹的驾驶人身上。开车上路，一定要牢记这样一句话：“当你满足好奇心时，也是危险离你最近时！”

1）开车时要集中精力，把那些与己无关的事都高高挂起。

2）无论是遇到打架还是交通事故或者是商场促销，都不要好奇地观望，应尽快离开。因为，这时后车或旁车的驾驶人以及行人，如果也心不在焉或者来不及反应，你的车就可能成为下一个供人观看的热闹。

266. 怎么注意安全驾驶关键语

开车上路，驾驶人与其他人共用道路，就要考虑他人。如果驾驶时能够注意一些关键语，就可以避免很多麻烦。

1）熟知并遵守交通法规。

2）不要跟前车太紧，预留充分空间。

3）让出空间给准备汇入车流的车辆。

4）注意传递信息让其他人知道你的动向。

5）车后车辆多时，驶往路旁安全地带让后续车辆先行。

6）晚间保持使用近光灯，只有附近没有车辆和照明的地方再使用远光灯。

7）不要把音响声音开得过高。

8）停放车辆时，要停好停正，不要占两个车位。

9）除安全需要外，尽量不按喇叭。

10）不要大声斥责其他道路使用者。

11）不要与其他驾驶人对视。

267. 怎么吃透所驾车辆弱点

任何汽车，难免存在这样那样的弱点。车的这些弱点，卖车的人是不会告诉你的，看似面面俱到的说明书上也不会有只言片语。驾驶人只有提前对所驾车辆进行了解，做到心中有数，该改造的就改造，该加强的就加强，该注意的就注意，这样才能防患于未然。

1）不耻下问，亲自去请教开过自己所驾车型的老师傅。

2）登门拜访，亲自到专门的专修点去咨询。只要你“精诚所至”，相信会“金石为开”的。

3）对症下药，就是在知道所驾车型的弱点后，了解形成这个弱点的原因，并找到最有效的补救办法。

265. 怎么把握好安全行车六要素

统计数据显示，85% 以上的交通事故是由人的主观因素造成的。如果驾驶人没有真正认识安全行车的重要意义，安全意识淡薄，思想麻痹大意，有章不循，盲目蛮干，把偶尔的侥幸和一时的方便当成成功的经验，总有一天会遭遇交通事故。安全行车六要素提供了一个安全驾驶行为框架，驾驶人可以在任何情况下加以变通运用。

1）认真观察，安全第一。认真观察是安全行车的首要因素，如果没有及时、全面、仔细地观察，或无法观察清楚时，就不要轻易地向前开。

2）识别危险，正确判断。行车时要能准确地识别和判断出前方路面潜在的危险点，及时做出正确、安全的决定，调整好车速。如果“强超恶会”，将是极端危险的。

3）提前预防，全面预防。开车时要善于发现问题，提前预防，因为你不知道会突然出现什么情况。如果预防措施不到位，安全指数就降低了。

4）交通规则，一定遵守。如果开车上路的驾驶人都能安全遵守交通规则，那至少能规避 99% 的事故。有很多驾驶人都有随意散漫的个性和习惯，这很正常，但在开车时也这样随意散漫就相当危险了。

5）安全距离，注意保持。同样的路况，当车速快时会觉得周围的安全空间很小，不安全；当车速放慢时，就觉得安全空间很大了，很安全。因此，安全不安全，完全是由驾驶人自己来选择的。放慢车速，保持适当的安全距离，也就是人为地创造安全空间。

6）车速合理，确保安全。车速要能确保安全，才是安全驾驶的宗旨。

268. 怎么远离危险驾车时刻

现在车辆越来越多，公路越修越好，车速越来越快，事故当然也就越来越多。为了保障行车安全，在以下危险时刻尽量不要驾驶汽车：

1）身体状况不佳时，例如感冒、头疼、腰痛等。

2）情绪不佳时，比如被老板训斥或被老婆打骂后。

3）没带驾驶证时。

4）酒后。

5）过于疲劳时。

6）刚看完电视后。

7）服了镇静、安眠、止痛、止咳等药后。

8）空腹的饥饿状态下，或饭后的15分钟内。

9）在自己生物钟的临界期。

10）临产时。

11）凌晨3～5点。

12）热天午后。

269. 怎么熟悉所借车辆脾性

一辆车有一辆车的脾性，一种车有一种车的弱点。借别人的车开，你不能一时了解该车的弱点和脾性。因为不熟悉车况，操作系统生疏，在驾车过程中往往出现这样那样的车辆故障，或因操作不熟练而发生意外事故。因此，如果没有什么急事要事，最好不要借车开。如果非借不可，一定要注意以下几点：

1）尽量借自己熟悉车况的车。

2）尽量借车况较好的车。

3）尽量在借车时向车主仔细询问车辆状况。

4）尽量在借车时做好检查，以便心中有数。

5）尽量在开车上路时先试试所借车辆的转向系、制动系，观察工作状态如何。

6）尽量保守驾驶所借车辆，即使车况再好。因为，你不清楚车主的驾驶作风如何，如果沿途结有冤家对头，以防见车报复，让你莫名其妙地成了“替罪羊”。

270. 怎么进行上路前的安全检查

为了使出行安全、顺利，驾驶人在出行前应做好必要的检查。

1）做好出行前的车辆安全检查。

2）检查各证件是否携带齐全。

3）检查随车附件，包括备胎、千斤顶、灭火器、随车工具等是否齐备、完好。

271. 怎么在起步前“绕车”

起步前应绕车一周看看。至于如何“绕”车，这要根据驾驶人和车辆之间所处的位置以及起步后车辆的走向来决定。绕行查看的目的：一是查看车门是否关严；二是查看车辆周围有无依附物；三是查看车身是否端正和各轮胎气压是否正常；四是查看车底有无玩耍的小孩或其他小猫小狗等。

1）如果你处在车的左侧且起步后要前进，就从车前绕到车右再到车后，最后绕至左门。人、车位置保持不变，如果起步后要倒车，就要从车后绕到车右再到车前，最后绕至左门。

2）如果你处于车的右侧，起步后是要前进，就要从车前绕至车的左门。人、车位置不变，如果起步后要倒车，就要从车后绕至左门。

272. 怎么在起步时让其他车辆注意到你

起步前，你的车辆是停在路边或停车位上静止不动的，这影响不到其他车辆的行驶。但是，当你的车辆要起步并准备汇入车流中时，就可能影响到其他车辆。因此，你要向他人发出明确信号，让其他车辆注意到你的车要起步，并且你的起步影响不到其他车辆的正常行驶。

1）起步前，先打转向灯，以提醒他人你的车辆要起步了。

2）如果车是停在路边，应先打转向灯，观察左后侧或主车道上是否有来车、骑车人或行人等，确认安全后再起步。

3）起步时，最好先按喇叭，使车辆周围的人员有一个避让的准备。

4）如果是从停车场起步，应先观察两侧是否有正在行驶的车辆。一般刚进入停车场的车辆都会急于寻找停车位，很容易忽视其他从停车位上突然出来的车辆。等确认安全后再起步，并随时注意从两侧停车位上突然出来的车辆。

5）在车辆较多的道路上起步后，应沿原停车方向缓行一段，等车速提高到一定程度，并确认左后方无车超越时，再向道路中央行驶。

273. 怎么让驾驶姿势潇洒又安全

有的驾驶人开车时，上半身仰角很大，近乎躺着开车，这样视野掌握的范围就相对变小，对周围路况的反应能力便可能降低，所以这是不安全的驾驶姿势。而正确的驾驶姿势，不仅看上去潇洒，而且有利于安全，还可以减轻驾驶劳度。

1）调整座椅的高低，驾驶人坐上去后视线不会被方向盘挡住，而且可以让眼睛看得到车辆发动机盖前 4 米左右的地面。

2）在双肩紧贴座椅靠背的情况下，双手自然伸直后腕部正好可以轻松地放置在方向盘的 2 点和 10 点位置，这样既可应付驾驶时的紧急情况，也可把手掌靠压在方向盘上休息。

3）头顶离车内顶部高度为一拳，以防上下颠簸时头顶碰到车顶。

4）耳朵和头枕中央在一条水平线上，以保证被人追尾时头枕对脑袋的支持作用。

5）座椅的前后距离，调整到驾驶人踩下任何一个踏板到底后，膝部仍有弯曲而没有完全伸直，以保证腿部还有富余的力量，并防止正面撞车时前方的撞击力通过腿部直接传到股部所带来的重伤。

6）调整 3 个后视镜，使驾驶人不需要怎样扭动头部就可以很清楚地看到左、中、右方的整个车后景象，这样驾驶人的颈部才不致因扭转角度过大而造成酸疼或伤害。

7）调整安全带，让它不松不紧，服服帖帖，又不会造成胸腹部位的压迫感和不适感。

274. 怎么在驾车时眼观六路

俗话说：“眼观六路。”形容机智灵活，遇事能多方观察，全面了解。好的驾驶人就应有警惕的眼光，注意观察车辆周围的情况。

1）开车时，尽量向前方远处观察，以便及早发现情况，提前采取措施。

2）观察好情况后，再操纵方向盘、制动踏板、加速踏板等。

3）通过后视镜观察车辆后方和两侧情况时，要迅速扫视一下就马上回到前方。

4）在道路宽敞、交通顺畅的条件下行车，眼睛也不要放松警惕，比如在高速公路上。

5）观察时，一定要内外兼顾。向“外”观察是为了行驶安全，向“内”观察是为了车辆正常运行，观察的方法应以向“外”观察为主，向“内”观察为辅。也就是说，向“外”观察几乎占去行驶中的绝大部分时间，而向“内”观察只需每隔一段时间进行一次即可，而且向“内”观察要在向“外”观察可以留出短暂间隙时进行。向“外”观察要专注细致，而向“内”观察则用眼睛余光进行扫视即可。

6）眼睛感到困倦时，尽量不要开车，这时的观察能力极弱，可能忽视一些危险情况。

7）服用一些药物后，有可能减弱眼睛光敏锐度、观察力及大脑发应速度等，因此尽量不要开车。

8）患有眼疾时，最好不要开车。

275. 怎么用耳朵掌握好换档时机

驾驶人不要什么都依赖眼睛，尽量减少眼睛分神的机会。比如，在判断车辆运行是否顺畅时，总不能每次换档前都要看一眼转速表或车速表吧！

1）当感觉发动机有点动力不足，声音似乎要断气，这种情况往往是升档太快或降档太慢造成的，这时应降档。

2）当感觉发动机动力很足，声音较粗暴狂野，但车速就是上不去，这时就应及时升档。

3）当要超车或爬坡而需要较大的转矩时，最好降一档以提高变速器的输出转矩，让汽车能够快速地超越前车或爬上坡道。

4）换档时不必一档一档地变化，可以根据情况需要直接换两档或三档，俗称“抢档”。

276. 怎么注意汽车“健康”的声音和气味

驾驶人与汽车打过一段时间交道后，就会知道“健康”的车辆有它“健康”的声音与气味，熟悉了这些声音和气味就可以用来辨别车辆技术状况完好与否了。处于良好技术状态下的车辆，无论处在怠速运转下的静止状态，还是在道路行驶当中，声音高低都是比较均匀和悦耳动听的，遇到坎坷颠簸路面发出的声音有一种整体跳跃的感觉，撞击声舒缓发柔。而驾驶室里的正常气味，一般应是内装饰材料残留的那种淡淡的化纤品气味。行驶中的车辆，一旦出现异响和异味，就应立即引起驾驶人的警觉，并做出大致判断，赶快停车进行检查。

1）闲暇时，驾驶人可以坐在驾驶室里，仔细识别一下自己车辆的气味，并记住这种气味，对今后能够及时发现车辆故障十分有利。

2）行进中，驾驶人学会倾听发动机声音，并辨别汽车散发的气味，可以较早地发现车辆故障，并防患于未然。

277. 怎么把路标当个“好心人”

路标的意义，在于对用路者的提示性。特别提醒那些高速行驶车辆的驾驶人，快根据前方路况提前做好思想准备并做出反应，以便顺利安全地通过。

1）驾驶人的心中一定要有路标这个“好心人”的存在，把它当成安全行车的好帮手。

2）在生疏的道路上行驶时，驾驶人的眼界就必须放宽，放宽到可以看清路标的那个宽度和高度。

3）一般情况下，路况越复杂，路标提示的次数就越多。驾驶人既要不遗漏，还要看清路标内容，这就必须放慢车速。

278. 怎么选择行驶路线

在一般道路上，汽车要选择好行驶路线，这样才可能减少行车的颠簸与偏重，并尽可能保持匀速直线行驶。

1）在一般平坦道路上，无会车和超车的情况下，应在道路中间行驶。

2）在路面不宽、拱形较大的碎石路上，应使车辆左右两边都有回旋余地，这对高速行车尤为必要，并且只有在拱形路面中间行驶，才能给车辆两边的车轮以对称的作用力。

3）行驶中因故靠道路右侧行驶时，应适当减速。偏驶因素消除后，应尽快平稳地驶入道路中间，不要长时间偏向道路一侧行驶。

4）在碎石路上行驶时，应注意避开道路上的尖石、棱角物等，选择较平坦的路面行驶。

5）在有碍视线的道路上行驶时，应选择视距离开阔的路线，尽量避开视线不良的路线，防止将车驶入视线有盲区的路线上。

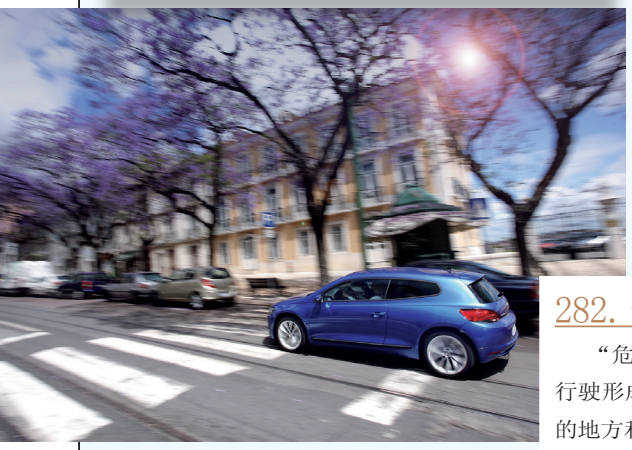
6）选择行驶路线时，要在遵守交通法和保障安全的前提下进行，不能为选择路线而违章或与来车、行人抢道。

279. 怎么对每一次转向负责

有的驾驶人在转向时，看前多而顾后少，这样就很容易对从两侧不正规超车的车辆形成威胁，同时也使自车陷入危险。其实，只要对自己的每一次转向负责，这类危险还是可以避免的。“对自己的每一次转向负责”这条驾驶原则，应始终贯穿于驾驶过程中，时刻提醒自己安全行车。

1）在平时，驾驶人要养成不在行驶中急打方向盘的好习惯。

2）必须急转向时，一定要先做向后观察，确认车辆两侧没有穿超的车辆时方可急转向。否则，宁可减速、停车，也不能侥幸冒险。



280. 怎么掌握预见性制动

预见性制动就是发现情况后，立即松开加速踏板，利用发动机的牵阻作用降低车速，然后根据交通情况适当使用制动，使汽车进一步减速。需要停车时，应在车速降到一定的程度后踩下离合器踏板，再继续踩下制动踏板，使车辆停下，做到既不熄火又能平稳地在预定地点停车，这种制动方法是要大力提倡的。而紧急制动是迫不得已的操作，说明处境已相当危险。要想避免紧急制动，应注意以下几点：

1）明白动力过剩是导致采取制动措施的“罪魁祸首”，所以要从加速操作上找原因。

2）驾车时，眼望远方，提高警惕，尽量及早地预见情况，提前制定应对措施。

3）有情况时，一开始先轻踩制动踏板，然后根据情况逐渐加力，直到将车速降至合理。

4）车辆转向时，不要等进入弯道后再制动，而应该在进弯前就将车速降下来。

5）下坡时，尽量挂低速档，利用发动机制动控制车速。

6）经常检查制动性能。一般轿车的正常制动距离是：从 60 公里 / 时到静止约为 15 米左右；从 100 公里 / 时到静止约为 40 米左右。

281. 怎么把公路开“宽”

虽然公路的宽度是一定的，但只要通过每个驾驶人的主观努力，其实真的可以实现把道路开宽的愿望。当然，这里所说的宽是相对的宽，是宽松的宽。我们都知道，路面使用一时紧张，就是因为用路者拥挤到一起而造成的。如果我们有意不去“拥挤”，那么就完全可以避开用路紧张了。怎样解决好路面拥挤的问题，实际就是怎样解决好驾驶“错车”的问题。交通专业课本把多车拥在一起的现象叫作多重交织，多重交织现象都是在超车、会车、估计失准、操作失误、强超硬会时造成的。为此，交通法对超车、会车都有明确规定，驾驶人一定要严格遵守，它是驾驶人超车、会车时的行为准则。除此之外，驾驶人还要不断提高自己的“错车”技巧。

282. 怎么提防“危险时”和“危险地”

“危险时”是指一天中容易发生交通事故或因气候影响对车辆安全行驶形成威胁的时段，“危险地”是指车辆所经过的容易发生交通事故的地方和路段。一天中的“危险时”分客观和主观造成的两种类型，客观造成的类型中又分为人为造成和气候造成两种，人为造成的如城市上下班时段，气候造成的如遇到落雨、降雪、起雾天气或遇黄昏时分、夜天赶路等，都容易引发交通事故。主观造成的类型主要指因生物钟引起的精神、情绪、感觉所处的低潮期，比如一天中人的觉醒度凌晨六时最低、下午三时次之，这两个时段同时也是交通事故的高发时段。而典型的容易发生交通事故的地方，有学校附近、繁华街道、闹市区、交叉路口、城乡接合部等，容易发生交通事故的路段有横穿村庄的路段、比较狭窄的路段、弯道较多坡度较大的山区路段、临崖临水的路段、事故高发的路段等。

1）驾车时，每时每刻都在进行时空转换，驾驶人每时每刻都不要放松对“危险时”和“危险地”的警惕。

2）遇到“危险时”，如果有条件，应尽可能错开。比如，下午三时尽量休息片刻，黄昏时分等天黑后再行车，这样就完全可以避开“危险时”。

3）通过“危险地”时，要有充分的思想准备，首先放慢速度，集中注意力，小心谨慎，随时做好应急准备。

4）在驾驶过程中，只要知道“危险时”和“危险地”的存在，并注意识别车辆所处的时间和位置，再加上有针对性的操作，完全可以克服这些因时空变化而带来的威胁。

283. 怎么提防潜伏在“正常”中的交通危机

在看似正常的情况下，行进中的车辆仍然潜藏着交通危机。因此，驾驶人应每时每刻都不能放松警惕。

1）看似平坦的高速路上也有较大的坑洼。高速路上经常有较大的坑洼出现，如果车速太快，通过时就很难控制住方向。

2）看似宽敞的路面常常设置有洼槽或硬坎。这种情况常常出现在路侧有厂矿、学校、商业服务区的路段，设置这些障碍的目的就是为了限制过往车辆的速度。如果对路况不熟悉而车速较快时，就很容易引起车辆强幅颠簸，进而控制不住方向。

3）看似直行的车辆突然急转弯。这种情况常常在有岔路的地段出现，因此在比较宽敞的路上行驶时，也要注意观察前方有无道口，特别是在前车临近道口时一定要有戒备之心。

4）看似向左（或右）转弯的前车却又突然向右（或左）转回。这种情况多发生在主干线路左右都有岔路的路段，由于驾驶人没有判断清楚方向而造成的。因此，在左右都有岔路的地方，最好离前车远点，超越时更要小心谨慎。

5）看似正常匀速行驶的车辆却突然制动停车。这种情况很容易发生追尾事故，因此驾驶人平时就要养成跟行纵距适当放长的好习惯，不要跟行前车距离太近。

6）看似停放的车辆突然驶向路中。这是因为驾驶人起步操作欠妥造成的，如果自车速度过快且路面较窄，就会与其刮蹭到一起。因此，在行驶途中，驾驶人对每一辆停放在路侧的车辆都不要掉以轻心，通过时都要放慢速度。

284. 怎么提高预测危险的能力

俗话说：“宁可信其有，不可信其无。”宁愿相信它有，不可相信它没有，指做事要有充分的准备。对驾驶人来说，一定要清楚开车时看不见的东西并不是不存在。因此，一定要提高自身的危险预测能力。

1）积极参加一些有关交通安全方面的学习班，尽可能多学习和掌握驾驶知识，以提高自身的危险预测能力。

2）驾车时，要不断留意前后左右的情况，眼观六路，耳听八方，准确捕捉必需的信息，不要错误操作或延误操作。

3）遇到停止的车辆或障碍物时，要做出“可能有人”的危险预测。即便忽然有行人出现，也可以从容采取安全措施。

4）驾车时要做到能够察觉人与车辆的存在，从而判断是否会发生危险情况。看见其他车辆背侧有一物体却又看不太清楚的情况时常发生，只要掌握了一点点线索，就能尽早察觉到人的存在。

5）驾车时正确预测对方下一步将要做什么，并采取合理的针对措施。比如，看到行人时，要根据其身体所朝的方向、眼神的变化、动作等方面预测出对方将要做什么，对方注意到自己的车了吗。

6）在实际行驶道路上，有很多地方是视线的死角，我们应当严格遵守“看不见的东西并非不存在”这一铁的法则，认真考虑死角位置隐藏着什么样的危险。

285. 怎么避免与行人和骑车人碰撞

汽车轧压和碰撞行人、骑车人所造成的伤亡人数，占到交通伤亡总人数的 70% 以上。汽车轧压和碰撞行人、骑车人主要有两种情况：一种是由行人、骑车人横穿、斜插公路所致，另一种是由相互挤占路面、汽车侧碰、侧撞所致。因此，汽车在超越前方行人、骑车人，或与对面走来的行人、骑车人相会之前，驾驶人要提前做重点观察和必要预见。

1）重点的观察有：观察公路两侧有无岔路；观察公路两侧的行人、骑车人有无互相招引现象；观察同行的行人、骑车人有无嬉闹、推打、追逐现象；观察行人、骑车人有无横穿公路的意图；观察载人载物的自行车的骑行状态是否稳妥。

2）必要的预见有：行人、骑车人突然横穿公路的预见；行人、骑车人突然推搡、追逐的预见；骑车人突然摔倒的预见；骑车人或坐车人突然下车和下车后站立不稳的预见。

3）通过重点观察和必要预见，一旦险情出现，驾驶人完全可以忙而不乱地化险为夷。

286. 怎么克服汽车越开越快

实验证明，人的速度感知随着行驶速度的提高和驾驶时间的延长，误差会越来越大，驾驶人感觉的速度要比实际车速慢了许多。车辆越开越快，这就是由错觉造成的。速度与安全关系密切，如果驾驶人对速度的感知出了问题，那将是很危险的事情。

1）克服汽车越开越快的方法就是恢复感知的方法，就只有坚持途中休息。

2）休息间隔时间，一般道路 4 小时为宜，高速公路以 2 小时为宜。

3）休息时，不仅可以检查、恢复车辆，排除安全隐患，而且还可以使驾驶人的感知恢复正常，对速度的把握更加准确。

287. 怎么在驾车时给自己留出一线退路

每个驾驶人或许都遭遇过无退路的境地。无退路就是指车辆左右局促，想进进不得，想退退不回，身处险境，手足无措。造成无退路有两个原因，一是判断失误，观察不细；二是环境生疏，盲目冒进。因此，驾驶人应避免身陷“无退路”的境地。

1）驾驶人在超车、会车时，一定要有时空感，要选择合适的地点和位置。

2）路面不要用尽，技术不要用尽，时间不要用尽。不用尽就有余地，这点余地就是给汽车给自己留出的一线退路。

3）驾驶人在超车、会车时，一定要有两套准备，能超就超，能会就会。一旦发现失误，还可以不超不会，还有回旋的余地，还可以顺利躲避或退回。

288. 怎么克服突然操作坏毛病

开车时如果突然操作，往往就给周围其他用路者造成猝不及防的感觉，幸运时能勉强避开，稍有迟疑便会在瞬间发生事故。因此，突然操作是安全行车的大忌。突然操作的动作有突然停车、突然起步、突然变线、突然转弯、突然掉头、突然减速等，这些突然性动作都会给安全行车带来严重后果。

1）牢记自己的社会责任，避免突然操作。

2）驾驶时要注意力集中，慎重地把握每个操作动作的分寸。

3）驾驶操作宜缓不宜急，宜微不宜过。

4）在每次调整方向、线路、速度时，都要有意克服突然操作的坏毛病，要先想到别的用路者是否能够适应和承受。

289. 怎么弥补夜路视觉误差

夜间开灯行驶，驾驶人经常会感觉到对对面来车的距离估计误差较大。造成这种视觉误差的原因主要是夜幕屏蔽，对来车的位置和速度判断除了灯光就再无参考。

1）夜路行车，要放慢速度，选择跟进比较安全。

2）尽量避免超车。

3）非超车不可时，一定要注意夜路视觉误差这个问题，超车时就要多观察和多留意。

4）超车又见对面来车时，就要有意拉大与来车的距离，以弥补因视觉误差缩短了的那段距离。

290. 怎么安全使用喇叭

喇叭就是车辆的嘴巴，它使车辆有了说话的功能，并且驾驶人还能以不同的喇叭按压方法表达出不同的心情。

1）超越前车时用喇叭：超越前车时要选择好路段，并在距前车 50 米处打开左转向灯，在约 20 米处再用喇叭告知：我要超了，请给方便！等前车做出让行表示后，可放心超车。

2）超越前方非机动车辆和行人时用喇叭：超越前，提前轻按一声喇叭提醒对方：我来了，请注意安全！在即将超越他们时再按一声喇叭，使他们不但能估计出你的速度来，还能在你通过时促使他们更加小心。

3）通过视觉盲区时用喇叭：比如，通过弯道、窄巷、有障蔽物的交叉路口、路侧停放的大型客货车等这些无法预测盲区交通情况的路段时，驾驶人都要提前按压喇叭，至少连续按压两声，以此告知盲区的车辆和行人：我即将驶向你们，要注意安全！

4）通过视线模糊不清的路段时用喇叭：比如，通过起雾、扬尘、黄昏和黎明时分两种光线交替的路段时，要用喇叭告诉对方：我在这！请注意！以引起对方警惕，及时避让。

5）表达心情时用喇叭：在平常情况下，只需轻按两声喇叭就可以了，让对方感觉不急不缓，心态平稳。如果自己操作有失妥当，又不宜减速，非要强行通过时，可用连续喇叭声告知对方：我很危险，请快避让！让对方产生非让不可的感觉。

291. 怎么安全使用灯光

灯光既是车辆的照明设备，又是信号设备。前照灯主要以照明为主，示宽灯则主要作为信号来使用。安全使用灯光，就是指在特定环境下充分利用灯光性能，让其为安全行车服务。

1）黄昏时，打开前照灯的时间宜迟不宜早，以免给来车造成眩目和影响自己的视觉。如果在较颠簸的路段行驶，宜提前打开前照灯，这样可以把坑洼路面看得更清一些。

2）黎明时，关闭前照灯宜早不宜迟，这样会对路上的物体看得更清。

3）夜晚超车时，利用远近光灯交替转换的方法警示前车，前车更容易感知被超时两车之间的实际距离。但转换次数最多不要超过两次，并且要把握好两车之间较为适宜的距离。

4）夜间车辆抛锚被迫停车时，除了要在车辆前后约 150 米处置放故障标志外，还须打开危险警告灯、示宽灯提醒过往车辆注意。如果停车时间过长，需要控制用电时，至少要将驾驶室里的顶灯打开。

5）正在超车时，前方有车疾速驶来，已经无法退让时，应赶快将前照灯转换旋钮向上拉起，远光便会发出亮光显示，以提示对方赶快减速。

6）夜遇大雨或大雾时，宜将远光及时转换为近光，这样会把路面看得更清楚一些。与此同时，再将雾灯打开，以提示过往来车。

7）夜路会车时，如果遇到对方来车不做近光转换，一直远光照射，自车应立即换成近光，切不可两车远光对射。

8）夜路通过视觉盲区时，一定要用转换远近光灯的方法做 1 ～ 2 次闪烁，以提醒盲区行进的人、车做好避让准备。

9）夜路前方如遇骑车人、行人较多时，一要减速慢行，二要增加远近光灯转换的次数，这样会将骑车人、行人看得更为清楚。

292. 怎么安全左转上路

车辆左转上路，看似一个常见的操作细节，从它却能看出一个驾驶人的细心、耐心程度和驾驶的稳定性。因为，车辆左转上路，会对左右两个方向的来车都形成冲突，如果有一方正在超车时还会形成三方冲突，这也正是左转上路事故较多的重要原因。因此，在没有交通管治的地方左转上路时，一定要坚持“一慢二看三通过”的原则。看，就是要注意观察公路两方有无来车，在没有来车的情况下可以直接把车开向正常车道；如果只有右侧方向来车，且有足够的安全距离，可取“斜插”方向把车慢慢开往正常车道。除这两种情况之外的其他任何情况，都最好停车等候，等待上述两种机会出现时再起步前行。需要注意的是，车辆左转上路，遇到以下四种情况时一定要耐心等待：一是左侧来车驶近；二是左侧来车被超；三是右侧来车被超；四是左右来车相会。

293. 怎么安全直行通过路口

驾驶机动车通过有交通信号控制的交叉路口时，要减速慢行，注意观察左、右方交通情况。红灯（箭头灯）或黄灯亮，停在路口停止线以外等待放行信号。

1）在绿色信号灯亮的路口直行，遇到对方有左转弯车辆进入路口时，要及时减速停车让行，不要抢行通过。

2）在黄色信号灯亮的路口，不能加速通过，要在停止线以外停车等待。黄灯亮时加速通过路口，会影响路口车辆的正常通行。

3）通过设有箭头信号灯的路口，要注意观察信号灯的指示方向，按照绿色箭头信号灯的指示通过。

4）在交叉路口，遇到行人不走人行横道横穿道路时，及时减速停车让行，不得加速从行人两侧绕行通过。

5）在没有交通信号灯控制的路口直行，距路口 50 ～ 100 米时减速，行至路口时仔细观察左、右两侧道路交通情况，做到“一看、二慢、三通过”。遇到有停车让行标志的路口，要停车观察主路情况，确认安全。

6）通过路口时，注意避让正在通行的车辆和行人，随时做好停车的准备。即使有优先通行权，也不能忽视对面来车抢先左转弯或左右车道车辆抢行带来的危险。遇到有减速让行标志的路口，要减速缓慢进入主路。

294. 怎么安全左转弯

在路口左转弯时，提前开启左转向灯，进入左转弯车道或靠道路左侧行驶。在不影响其他车辆和行人正常通行的情况下，沿中心圈左侧低速向左转弯。

1）在有导向箭头的路口左转弯时，要提前按导向箭头指示向左变更车道。同时，注意观察前方和左侧车道内的情况，不能影响左侧车道内左转弯车辆通行。

2）在有交通信号灯控制的路口，要提前进入左转弯车道或靠道路左侧行驶，等待放行信号，有左弯待转区线的路口，应在直行绿灯亮时进入待转区；绿灯或绿色左转箭头灯亮时，靠路口中心点左侧低速转弯。

295. 怎么安全右转弯

在路口右转弯时，提前开启右转向灯，进入右转弯车道或靠道路右侧行驶，注意观察后方和右转弯方向道路交通动态，同时观察右转弯的车辆和行人，在不影响其他车辆和行人正常通行的情况下，沿右侧低速向右转弯。在路口右转遇到红灯亮时，在不影响其他车辆和行人正常通行的情况下，减速靠右侧转弯通过。

296. 怎么安全通过复杂路口

通过复杂路口时，应低速行驶，按规定避让行人和优先通行的车辆，并做好随时停车的准备，不能加速通过路口。

1）在视线良好的路口，要谨慎驾驶，以防视线盲区内出现突然情况而措手不及。在路口遇到其他机动车违法变道时，要及时减速避让，礼让通行。

2）遇有路口交通阻塞时，即便是绿灯亮，也要停在路口外等候，不得进入路口或停在路口内等候，以免加剧阻塞或被夹在路口内进退两难。

3）在复杂的交叉路口，遇到路口内车辆较多时，要减速观察路口内车辆的通行情况，随时准备停车礼让。

297. 怎么安全通过交叉路口

驾驶机动车通过交叉路口，要遵守交通信号，按照交通信号灯、交通标志、交通标线或者交通警察的指挥通过。

1）通过没有交通信号灯、没有交通警察指挥或黄色闪光警告灯持续闪烁的路口时，要减速慢行，确认安全后通过。

2）通过没有交通信号灯、交通标志、交通标线或者交通警察指挥的交叉路口时，要减速慢行并让行人和优先通行的车辆先行。

3）通过划有导向车道的路口前，按所需行进方向在虚线区驶入导向车道通行。进入导向车道实线区后，不得变更车道。

4）通过有交通信号灯控制的交叉路口向左转弯时，靠路口中心点左侧转弯。转弯时开启转向灯，夜间行驶还需开启近光灯。

5）在没有方向指示信号灯的交叉路口转弯时，要让对面直行的车辆先行。

6）在没有方向指示信号灯的交叉路口左转弯时，相对方向行驶的右转弯机动车让左转弯车辆先行。

7）通过交通信号绿灯亮的交叉路口直行时，先让已在路口内转弯的车辆先行。

8）通过没有交通信号灯控制，也没有交通警察指挥的交叉路口右转弯时，让相对方向行驶的左转弯的车辆先行。

9）通过没有交通信号灯、交通标志、交通标线控制，也没有交通警察指挥的交叉路口，在进入路口前，减速慢行或停车瞭望，让右方道路的来车先行。

10）通过没有交通信号灯控制，也没有交通警察指挥的交叉路口时，有交通标志、交通标线控制的让优先通行的一方先行。

11）遇有前方交叉路口交通阻塞时，要依次停在路口以外等候，不能进入路口或从前车两侧绕行。

12）在车道减少的路口，遇到停车排队等候或缓慢行驶的，要每车道一辆依次交替通行。

13）通过有交通信号控制的环形交叉路口时，准备进入环形路口的让已在路口内的机动车先行。

298. 怎么重视视线盲区

汽车周围是存在盲区的，加上道路上还有其他行驶车辆，以及路旁的树木、建筑物等，都能遮挡你的驾驶视线，形成驾驶盲区。因此，开车时要时刻认识到你并不能看到四周所有情况，你的视线是极其有限的，因为存在许多盲区。

1）近前盲区：发动机盖前面、前车轮旁边的情况，你长三只眼也是看不见的。

2）后方盲区：尾部设计比较高的车型，后方视线往往被阻挡，倒车时应注意。

3）近侧盲区：车外后视镜很难观察到车辆侧后方的情况，并线时应注意。

4）路外盲区：前方大车、路旁树木、建筑物等都会形成一定盲区，让你难以观察到可能突然出现在前方道路上的情况，这些盲区只能靠日积月累的行车经验来不断了解。

5）弯道盲区：转弯时弯道出口方向存在盲区，最好鸣喇叭示意，让对向来车注意减速、避让，同时自己也要减速慢行。

6）坡道盲区：上坡时坡顶存在盲区，上坡时超车应谨慎小心。

299. 怎么安全通过视线盲区

视线盲区对车辆行驶潜伏着巨大的事故隐患，一定要慎重对待，严加防范。遇到盲区时，要注意控制行车速度，使你的制动距离永远小于到达盲区的距离。

1）驾驶人要慎重对待视线盲区，保持高度警觉，必须估计到视线盲区可能出现的各种险情，随时做好应付各种突发情况的准备。

2）在行驶中，如果道路上有停驶的车辆就会形成视线盲区，一些行人和骑车人常常从停驶的车辆旁边横过马路，他们看不见驶来的车辆，驾驶人也看不见这些人。因此，当驾驶人通过路边停驶的车辆时，应提前减速慢行并鸣喇叭，并保持较大的横向间距。

3）小车遇到大车时，大车挡住驾驶人的视线，形成视线盲区。特别是尾随大车行驶中，由于看不清前方道路情况，这时应适当拉开跟车距离，以防前车突然制动而发生追尾事故。超车时，要看清前方道路是否安全后再超。

4）通过有视线盲区的路口时，双方车辆驾驶人和骑车人、行人都在视线盲区内，双方都很难看到对方。因此，进入路口前要提前减速、鸣喇叭并做好随时停车准备。

5）通过居民区时，要防止有人从屋内突然跑出，这时除减速慢行外还要鸣喇叭，并注意观察住房门前的情况。

300. 怎么安全转弯

驾驶汽车行驶在路面上，不可能永远直线行驶，遇到弯路、窄路、交叉路口等需要转弯时，就要降速甚至减档。因此，驾驶人在转弯时应多加注意。

1）驾车接近弯道时，应根据弯道缓急，适当减速、鸣喇叭、靠右行。

2）在弯道中，双眼要注视最前方。

3）离开弯道后，要迅速回转方向盘，并加速进入直线行驶。

4）如果驾车驶入视线不良的弯道转弯，在做到减速、鸣喇叭、靠右行的同时，利用汽车行经弯道的机会扫视后视镜，发现后方有情况时应及时处理。

5）在转弯过程中，应尽量避免紧急制动及不必要的换档操作，尤其是不要紧急制动。否则，将会造成侧滑或意外事故的发生。

301. 怎么安全倒车

倒车时，不可在车后情况不明时盲目倒车。盲目倒车的危害性极大，轻则车辆损伤，重则人身伤亡。

1）倒车时，应随时注意动态环境变化。比如，上车时车后还没有障碍，但你在上车和起动过程中情况发生了变化，车后出现行人等“活动障碍”，而障碍又在后视盲区内，发现不了就很容易造成事故。

2）在倒车时，左脚离合器踏板，右脚制动踏板，都应随时准备采取应急措施。

3）在环境复杂或较窄的通道倒车时，调整方向应谨慎，避免发生打反方向而造成车辆某个部位被刮擦，或其他危险情况发生。

4）在危险地段倒车时，应将车头对着危险地段，车尾对着安全地段，以便于观察。

5）任何时候都不要完全依赖后视镜、倒车雷达之类的东西。

6）倒车一定要慢。即使失手，足够慢的车速也不会造成太大的损失。

7）转向倒车时，应掌握“慢行车、快转向”的操作方法，倒车时要注意车前车后情况。由于倒车转弯时，前外侧车轮轨迹的弯曲度大于后轮，因此在照顾全车动向的前提下，还要特别注意前外侧的车轮，避免它碰到路旁的物体。左转向倒车时，如车尾要倒向左（或右）方，方向盘也应向左（或右）方相应回转，回转程度应视转向时车身位置和车速而定，不能在汽车已停止后再强力回转方向盘。

8）倒车时的车速不应超过 5 公里 / 时。

302. 怎么安全进行“L”形倒车入位停车

“L”形倒车入位，是实际驾驶活动中经常用到的垂直式停车场内的停车方式，而且在很多狭窄路段掉头也会经常用到“L”形倒车。

1）将车驶过停车位后，车身右侧距其他车位内车辆保持 50 ～ 60 厘米停车。

2）挂倒档起步后，通过后视镜观察距右侧相邻车位内车辆的距离，缓慢倒车。当车尾部与右侧相邻车位停放车辆的左侧对齐时，迅速向右转动方向盘，随时注意车右后角与右侧车辆的距离。

3）当车尾进入停车位后，迅速向左回转方向盘，同时观察车右前侧与车位内车辆距离，兼顾车尾部后倒。

4）车身即将摆正时停止向左转向，适量向右调整方向盘使车辆居中直线后倒，待车前端与其他车位中的车辆对齐时迅速停车。

303. 怎么安全进行“S”形倒车入位停车

“S”形倒车入位，是在日常应用中最常见的停车方法，常用于路边平行式停车位停车。

1）将车驶过停车位后，车身右侧与前方车位内车辆保持 20 ～ 30 厘米距离，与前方车位内车辆平行停车。

2）挂倒档起步，当车尾与前方车位内车辆尾部平行时，向右转方向盘，通过后视镜观察车尾部与右侧车辆的距离。

3）当车右后轮中心驶入停车位时，迅速将方向盘向右转至接近极限位置，并通过右侧视镜观察车辆与后方停车位内车辆的间距。

4）当车身三分之二进入停车位时，迅速向左回转方向盘至接近极限位置，同时兼顾车右前端与前方车位内车辆的距离。

5）注意观察右侧后视镜，当车身全部进入停车位后，迅速回转方向盘的同时停车。

304. 怎么安全掉头

如果汽车在途中需要掉头行驶，那么选择正确的掉头地点和掉头方法就显得尤为重要。如果选择不当会造成许多麻烦，既费时费事，又对安全行车不利。

1）车辆掉头时，尽量选择广场、交叉路口或平坦宽阔、土质坚实的安全地段进行，避免在坡道、道路狭窄、路基较高或两侧有深沟等路面复杂的路段或交通繁杂的地方进行。

2）在较宽阔的道路上，适合大迂回一次顺车掉头，既方便又安全。

3）在有交通指挥人员的地方，事先发出掉头信号，得到指挥人员的许可并示意后，降低车速用低速档，鸣喇叭，慢车行驶掉头。

4）在一些特殊路段掉头需要特别注意，如遇倾斜路面或特别狭窄路面，则在使用行车制动时还须使用驻车制动器，等车停稳后再挂档前进或后退。

5）在路口掉头是个相对危险的动作，在计划出行路线时尽量避免在路口掉头。

6）如果要在路口掉头，除了要观察对面车辆的情况外，还要判断能否打一次方向盘就能完成掉头动作。如果路口较窄，不能一次完成掉头，可先向右打方向盘，让车往右靠点，甚至借用点右侧车道，当然这要观察好后面车辆的情况，确认安全后再往右靠，然后再打左转向灯开始掉头。

7）在路口掉头尽量不要采取倒车的方法。万不得已时，要在确认安全后采取倒车掉头。

8）在城市街道掉头，一定要有耐心，等找到设有掉头标志的地方才可掉头。否则，很容易造成交通堵塞，稍有不慎就会发生刮蹭事故。

9）高速公路是严禁掉头的。如果超过要驶出的路口，只能选择下一路口驶出，切不可慌张倒车，更不可冒险掉头、逆行折返。

10）掉头时，不可将车开向公路左侧，再回到公路右侧进行掉头，这样误时较长，并且驾驶人在倒车时观察不便。

305. 怎么安全并线

由于车外后视镜存在观察不到的盲区，因此并线之前必须扭头观察侧面是否有其他车辆。只有确认盲区没有其他车辆的时候，才可以转动方向盘并线。

1）出车前，要对所去的地点和路线了解清楚，途中注意观察标志牌，提前做好并线准备，这样可以减少突然并线。

2）并线前，一定要先开转向灯，将你的行驶意图告诉其他车辆，并确认你的并线动作不会影响他人正常行驶。

3）并线时，细看车外后视镜，再次了解其他车道的车辆情况。扭头看自己车辆的盲区，确认没有车辆，转动方向盘，以小角度斜线并入你所要进入的车道。

4）并线动作要一气呵成，避免没并成又返回原来车道。

5）没有并线机会时，不要勉强硬并，或者挤、别他人正常行驶的车辆。

6）不要并线后就踩制动踏板，这样很容易追尾。

7）左侧并线时，要掌握好车速与并线

时机。在多车道的道路上行驶，左侧并线通常意味着要换到车速较高的快车道上，这时应在确定与左侧车道上行驶的车辆有足够安全距离后，才可以变更车道。变道后，应适当提高车速以适应快速车道的行驶要求。

8）右侧并线时，要注意旁侧车辆的动态。在多车道或高速公路上右侧并线时，驾驶人将驶入一条较慢的车道，速度高于欲并线车道上后车的同时，注意保持与前车的距离，同时要尽力避免并线后紧急制动。

9）除非万不得已，不要连续并线，否则很容易使后车来不及制动而造成事故。万不得已需要连续并线时，一定要逐一车道进行，并在每次并线时都要仔细观察相邻车道的情况。

306. 怎么安全跟车

跟车跟得好，开起车来轻松自如，心情愉悦；跟得不好，不仅弄得自己精神紧张，而且还搞得别人心里窝火。其实，很多追尾事故的发生，都和不会跟车大有关系。为了防止在前车紧急制动时发生追尾，有以下 10 大类车最好不要跟：

1）大货车不能跟。它会遮挡后车的视线，甚至掉落货物伤及自己和车辆。

2）公交车、大客车不能跟。它们同样容易遮挡行车视线，而且随时会变道靠站。

3）出租车不能跟，它会随时靠边停车上下乘客。

4）外地牌照车不能跟。它一般对道路不熟，车速慢且犹豫，可能突然变道或转向。

5）新车不能跟。它多半是新手在开，技术不熟练。

6）改装车不能跟。它往往是汽车发烧友开的，喜欢快起步和急制动，后车如果跟得太近就容易发生事故。

7）警车和军车不能跟，以免影响它们执行任务。

8）正在执行特殊任务的单车或车队不能跟，以免造成事故或引起不必要的麻烦。

9）跑车不能跟。它的制动性能好，遇有情况能马上停住而你可能不行。

10）实习车不能跟。新手开车，什么情况都有可能发生。

307. 怎么安全让车

多一份谦让，少一份争抢，不仅会让自己的形象更加文明，交通也会因此变得畅通。如果你争我抢，互不相让，结果是欲速则不达，甚至还会造成事故。

1）开车时，如果发现有车跟行且左转向灯闪烁，就确认其有超车意图，这时根据道路、交通情况来决定是否减速让路。不要一遇到有车想超，就马上乖乖地让车。

2）当感到自己前面道路有障碍，或道路宽度不足时，就不允许后边超车，这时要做出不让超车的明显表示：开左转向灯，在路的中间甚至偏左一点行驶，让后车感到没有超车的可能。一旦越过障碍，条件允许后要向右打转向灯，主动让出路面，让后车感到刚才不让车不是故意不让而是有原因的，这样可消除后车的不满情绪。

3）如果路面宽阔平坦，没有障碍也没有其他慢行的机动车、非机动车、行人占用右侧路面时，自己就打开右转向灯将车靠向路右，并附以手势示意让超。

4）做出让超示意后立即放慢车速，以便尽可能地让超车快速通过，并将车靠向路右边缘，有意拉大与超车之间的横向间距。

5）当向后车示意让车后，如果发现右前方出现新的障碍物或其他情况时，不得突然向左急转绕过，应及时采取减速、制动或停车，让超越车辆超过，确认安全后方可起步行驶。

6）让路后如果发现后车超越有困难，或后车前方出现情况，应主动减速或停车，给后车创造条件。

7）让车超越后，不要立即向左转向，应注意观察后视镜看看有没有跟超的其他车辆。如果有，那就仍然保持直行状态，等跟超车全部超越后，再将车开回到正常路线。

8）驶回正常路线时，将右转向灯关闭，开启左转向灯，在向左缓打方向盘的同时开始加速，将车辆逐渐驶回正常的行驶路线，然后关闭转向灯，向前行驶。

9）让车要在保证本车行驶安全的前提下进行，选择安全、宽阔、交通情况简单的路段。如果在雨、雪、雾、风等恶劣天气时，让车不能太靠右，以防车轮滑出路面。

309. 怎么安全超车

开车上路，超车是经常的行为，然而在超车过程中的一些微小细节，应引起每位驾驶人的重视，以避免交通事故的发生。

1）不可强行超车。时机不成熟时，一定要耐心等待。

2）在法律不允许超车的地方严禁超车，如隧道、桥梁等。

3）打算超车前，观察前方情况，视线尽量放远，和被超车保持 20 米的距离，不要太近或太远。当前方路段 150 米范围内没有来车，通过后视镜并扭头观察后方也没有车要超你时，打转向灯或鸣喇叭示意你要超车。降一档或两档，提高转矩输出，果断地从前车左侧超过去。

4）超越前车后继续保持直行，驶离被超车约 30 米时打开右转向灯，缓缓向右转动方向盘，进入正常车道后回正方向，关闭右转向灯，完成超车全过程。

5）超车看车头，就是在超车时要着重观察被超车辆的前部变化，从中判定被超车辆的进一步反应。比如，在超车过程中发现被超车辆的车头部分有向自己靠近的趋势，就要立即减速停止超越，或在保证安全的情况下向旁侧转动方向盘躲避。

6）夜晚超越前车，就要跟上前车，用变换灯光的方法提醒前车能够让路。如果前车让路，并且道路前方又没有来车，就可以进行超车。

7）对于不肯让超的车，驾驶人要有耐心，反复鸣喇叭提醒，跟车距离也可适当缩短一些，一有机会便快速超越。超越前车后，不要采取报复措施而向右猛打方向盘或进行制动等。

8）能见度差时，超车要格外小心，因为很难判断前、后方的情况，这时极易发生事故。

9）坚决避免双重超车。前车正在超车时，后车不能超车，即使路面条件允许这种双重超车，也会形成超速行驶，车辆并行也会影响对面来车的行驶，极易造成事故。

10）在超车过程中，当发现道路左侧有障碍，或发现横向间距过小，有可能出现挤擦危险时要从容减速，终止超越行为。尽量不要紧急制动，以免发生侧滑事故。

308. 怎么安全会车

会车是驾驶中发生最为频繁的事情，同时也是最易发生侧碰、侧刮事故的驾驶环节，驾驶人应注意安全。

1）会车时，如果遇到障碍物，只能单车通过，应避免“三点一线”。

2）车辆交会时，应遵守距离较近、车速较快、前方无障碍物一方车辆先行的原则。如果来车速度较慢或离障碍物较远时，应果断加速超越障碍物后驶入右侧并交会，也可根据需要适当降低车速，在超越障碍物前与来车交会。

3）有的公路路基土质较松软，注意不要因过于靠边压坏路基而造成翻车。

4）在窄于 5 米的道路上会车，车速要控制在 15 公里 / 时以下。

5）在没有隔离带的双车道上会车，可先减速然后靠右，控制车速，稳住方向盘，同时照顾道路两旁的情况，以保证会车时有足够的横向间距。

6）在窄而陡的坡道上会车困难时，下坡车应让上坡车先行，避免在坡道上交会。

7）尽量避免在特殊道路环境下会车，比如桥梁、隧道、涵洞、急弯等处。

310. 怎么安全靠边停车

驾驶人靠边停车时，经常因太过匆忙或办事心切而忽视了安全，在开门下车的瞬间发生事故。因此，靠边停车时应做好防备。

1）停车一定靠路边，停车后驾驶人应从后视镜观察后方是否有来车和行人。

2）车辆还未停住时，乘车人往往急着下车，在这个似停非停的时刻，驾驶人一定要留意乘车人动向。如果乘车人有此动向，就要及时加以劝阻，以免下车时被车带倒。

3）车辆完全停住后，驾驶人要提醒乘车人不要忙着打开车门，要在确认没有来往车辆和行人以及路边无障碍时，再慢慢打开车门下车。

4）最好养成二次开门下车的好习惯。二次开门就是第一次开门只推开一小缝儿，然后再迅速关上，并利用这个缝儿向后扫视。如果没有人、车靠近跟进，再二次推门下车；如果有过往的人、车，就要等待他们通过后再推门下车。第一次推门是下车信号，提示旁侧跟进的人、车注意避让，这就为人员二次推门下车排除了隐患。

311. 怎么安全停车

停车时，既要安全合法，又要考虑到进出方便。

1）尽量停在停车场或划线的停车位中，防盗防贴条，而且不幸被刮碰后有人负责。

2）在停车场内，要首选容易进出的地方停车。

3）进出停车场时，必须缓慢行驶，动作细腻，不能高速进出，大手大脚。

4）在暂时没有停车位时，要注意观察车辆动向，留心那些准备驶离停车场的车辆。

5）在没有固定停车位的情况下，一定要选择平坦、开阔、没有任何环境威胁且对他人、他车影响很小之处。

6）如果在公路停车，一定要注意两点，一是短时间停车时最好留人在车旁看守，二是办事用时较长时最好将车驶离公路。

7）如果是在交通繁忙的路边，一定要打开危险警告灯提示过往车辆注意。

8）不要停在交通法不允许停车的地方，如路口、弯道、隧道、有禁停标志的地方。

9）不要停在其他车辆行驶的盲区，要让其他车辆在行驶中能够看到你的车辆。

10）停车时，应看清楚前后左右的情况，不要堵住别的车，也不要堵住行人和骑车人的正常通道，不要堵在别人和商铺的门口；不管车位拥挤与否，都应该按车位线停车，避免路两边交错停车，影响通行。

312. 怎么在黎明安全行车

黎明时分，两种交接的光线会对驾驶人的视觉造成很大影响。据调查，高速公路上的大型载货汽车的翻车，以及在直线区间几十辆汽车的连撞等交通事故，大多发生在黎明时分。

1）为了预防黎明事故，午夜后任务再急也要休息。不要熬夜开车，不要疲劳驾驶。

2）黎明时分行车，车速不宜太快，保持中速即可。

3）黎明时分是驾驶人觉醒度最低的时段，也是道路交通事故的多发时段，早起赶路时一定要小心谨慎，注意观察前后来车的行驶状态。

4）行车时，如果发现有占道行驶或“蛇行”情况，就应怀疑来车驾驶人是在半梦半醒的状态下开车，应尽早将车停在路边让行，并用前照灯闪烁和长鸣喇叭的方法提醒对方。

5）早起的人一般精神都不太好，有的甚至还处在迷迷瞪瞪的“梦游”状态，他们可能会横穿马路或在公路上随意行走，这时就要密切注意他们的行走动向，并采取灯光和喇叭并用的方法提醒对方。在通过他们时，一定要给足信号，等他们行走正常稳定时再谨慎通过。

6）通过村镇街道时，要防止自行车、摩托车、农用车从小巷里突然驶出，可多转换远近光灯。

7）通过小巷时，可用喇叭提前预示。

313. 怎么在中午安全行车

中午 12：00 ～ 15：00 是驾驶人白昼知觉处于低潮的时段，这时应休息。如果勉强开车，精神往往不振，容易出现迷糊，对安全行车十分不利。

1）如果任务不急或时间宽松，驾驶人不妨寻找一处比较安全的地方进行短暂休息，喝点水补充补充，顺便对车辆检查检查，也可趴在方向盘上打个小盹，略微休息休息。

2）夏季中午，最好避开高温时段行车。如果不能避开，就应小心驾驶，车速不宜太快，行车时间不宜过长，以防胎温、胎压增高引发爆胎事故。

3）驾车出现倦意，可将两侧前门玻璃打开，换换室内空气；如果车上有人相伴，可说说话，谈谈心，活跃室内气氛；还可以停车，在额头上涂些清凉油、风油精等进行提神。

4）中午行车时，车内休息的人员最好不要后仰睡觉，这样不仅容易勾出驾驶人的“瞌睡虫”，而且在车辆遇到险情紧急制动时，自己也会因为失去防范意识而发生车内撞伤事故。

5）在车内午休时，一定要保持车内空气流通。很多驾驶人喜欢在开着空调的车内休息，在密闭条件下，车内的空气通过空调进行内部循环，得不到更新，车内的一氧化碳浓度会越来越高，同时车内人员呼出的是大量二氧化碳，车内氧气也会急剧减少，会容易导致人窒息，严重者可导致心脏猝死。如果心血管系统或呼吸系统不太健康的人，就更应该警觉。

6）到了中午，驾驶人如果有饥饿感，应尽快就餐，否则会影响驾车精力。需要注意的是，不要因为需要赶到某处就餐而高速行驶。

7）午餐后应进行适当休息，不要急于赶路。

8）中午途经学校附近时，要特别注意学生流，做到减速慢行，严密注视行人动态。

314. 怎么在黄昏安全行车

太阳落山时人们思归心切，赶路的速度加快，冒失行为增多。因此，黄昏也是一天中交通秩序最为混乱的时候，驾驶人要特别注意安全。

1）黄昏时天黑得较快，驾驶人眼睛的暗适应视力尚未充分形成，视距缩短，视力变差，即使打开车灯也不能明显改善视力，一些色彩或亮度较弱的物体容易被漏看。因此，驾驶人要提高警惕，根据黄昏时道路交通特点，集中精力，仔细观察，并做好随时制动的准备。

2）少看天空，多看路面，减少眼睛明暗适应的调节次数。

3）如果是长途行车，可选择在黄昏时分进行休息，解决一下自己的吃喝拉撒，使暗视力形成至稳定水平，等待夜幕完全降临后再开车赶路。

4）进入黄昏阶段，可适当提前开示宽灯，以增强过往车辆对自车的注意。相反的是，打开前照灯的时间应适当推后，因为过早打开前照灯不仅起不到帮助观察的作用，而且还会使对面来车的驾驶人感觉刺眼而影响视力。

5）在黄昏时段开车，一定要克服急躁心理，严格限制车速，加大跟车距离，尽量避免超车。特别是在通过路口、集镇、街道以及视线盲区时，更应注意减速、鸣喇叭，并提防穿浅灰色衣服或赤膊等不易看清的行人突然横穿公路。

6）黄昏时，驶入小路的车辆和行人较多，而且大多数行进的速度较快。开车通过路侧的小路时，驾驶人要提前放慢速度，并用前照灯闪烁、鸣喇叭、声光并使的方法加以提示。如果提示没有效果，就要立即做好制动停车准备，等争速抢道的其他车辆或行人率先通过后自己再过。

315. 怎么在夜间安全行车

对于驾驶人来说，晚上因为光线问题，有一些盲区会给驾驶带来一些困难，因此掌握在夜晚行驶的技巧就显得尤为重要。

1）打算夜晚行车，驾驶人必须有充足睡眠，休息好，以保证夜间驾驶时精力充沛。

2）夜间出车前，要认真做好检查工作，制动系统、转向系统、制动灯、转向灯都要完好，确保车窗明净，车上还要备手电筒，以便中途车灯发生故障时应急使用。

3）行车时保持中速，集中注意力观察道路、地形及障碍物。特别在通过村镇、窄路、弯道、交叉路口等复杂地段时，由于灯光照射范围有限，视线不良，行人、骑车人等随时都有可能横穿道路。因此，一定要减速行驶，并随时做好处理突发情况的准备。

4）从明亮的大街拐进幽暗的小巷，一定要提前减速，这时可先闪一两下前照灯，提醒巷内可能出现的行人和车辆。另外，进巷口后一定要缓行，给别人和自己以避让的时间。从幽暗的小巷拐上明亮的大街，还是要提前减速，及早给出转向灯光信号，不要高速转弯。

5）夜间会车，首先要主动同对方变换灯光，利用变换远近光的间隙观察自己和对方前面的路况，决定是加速通过还是减速让行。在遇到对方不改变远光灯时，应立即减速并使用断续明暗灯通知对方变光。如果对方仍用远光灯行驶，应立即靠边停车让对方先行。

6）夜晚驾驶最好不要超车，更不能强行超车。非超不可时，一定要选择道路平坦、视线开阔的路段实施超越。超车时，先用远近变光告知前车，等前车让路后再向左边打转向灯。超越后，在给被超车留一定的安全距离后再向右打转向灯，驶回原车道。

7）天一黑随着路灯的开启就要主动打开灯光。没有路灯的地方，要根据车速和视距尽量早开灯。开灯不仅仅是为了照明看清前面的路况，更重要的是要让其他的车辆、骑车人和行人都能够观察到你的车。而车内灯尽量不要打开，以防适应黑暗环境的视力突然下降。

8）夜间行车时，要特别留意前方车辆灯光的异常情况。有时会遇到对方来车只有一只车灯亮，容易导致对来车横向距离的判断失误；有时前方顺行车辆只有一只尾灯，有的车辆甚至尾部没有亮光，制动灯、尾灯全没有，这很容易造成追尾。

9）夜晚较长时间停车时，最好将车驶离公路；短时间停车时，应开启示宽灯和尾灯；排除故障时，应在距车后 50 米处设立故障车警告标志；抛锚后等待救援时，人员应离开车辆。

10）夜间在公路掉头，最好选择十字路口、环行路口或丁字路口，取顺向的方法进行。为安全起见，最好有人在车下指挥。遇有来车，应先让其通过。

11）夜间遇有情况时，尽量不要倒车。非倒车不可时，一定要下车实地考察，确认没有危险时，再按提前选好的线路慢慢进行倒车。

12）夜间行车，应使驾驶室适当通风，以防行车中出现睡意。在夜间行车时，要对车辆本身的异常情况特别留意，如汽油味、机油味、橡胶味及其他各种特殊气味，因为这些往往是漏油漏液及电器设备损坏等故障的反映，一旦发现要及时采取措施加以排除。

316. 怎么在午夜安全行车

夜间高速行车特别是午夜以后，由于不能见到道路两旁的景观，对驾驶人兴奋性刺激小，因此最易产生驾驶疲劳。可以用改变远近灯光的办法，一方面提醒其他车辆的注意，另一方面也有助于减轻视觉疲劳。太疲劳时，应停车休息，不要强行赶夜路。

317. 怎么在阴天安全行车

阴天时，天空比较昏暗，驾驶人的视野没有晴天时那样开阔，加上昏暗的空间环境容易让人的心情变得沉闷和压抑，以及担心下雨而急着赶路，所以阴天很容易发生交通事故。

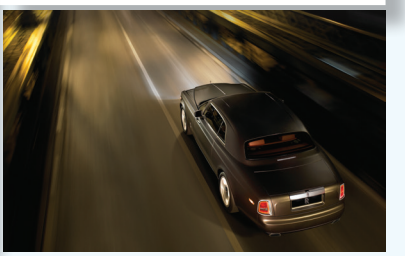
1）天空昏暗，视野受到限制时，应放慢行驶速度。

2）集中精力，加强观察，给判断提供尽可能多的有用信息。

3）心情沉闷和压抑时，自己注意调节情绪，听听欢快的音乐，或者和乘车人说说话等。

4）严格遵守交通规则，不要为了担心下雨而急着赶路。

5）在超车、会车时，一定要按照操作要领规范自己的驾驶行为。如果对方出现失误，要多忍让，处处把安全放在首位。



318. 怎么在风天安全行车

在风沙天行车，驾驶人视线受到影响，周围环境、行人、非机动车随时都有可能出现意想不到的情况，很容易发生交通事故。因此，在风沙天气谨慎驾驶就显得尤为重要。

1）大风中行驶时，尽量关严车窗，以防沙尘飞进驾驶室，影响驾驶人的呼吸和观察。

2）大风天气时，道路情况也比较复杂。吹起的石块、瞬间的沙尘暴、路面遗留的物体等，都会影响车辆正常通行。因此，驾驶人要密切注意路面的情况，把握好方向盘，坚持中低速度行驶。如果超速行车，就会增加翻车的可能性。

3）大风对行人、骑车人、动物畜生的影响比较明显，他们可能会突然失控。遇到这些情况，驾驶人一定要提前减速，多用喇叭提醒，谨慎避让，并随时做好制动停车的准备。

4）经过路口或机动车、非机动车、行人混行的道路时，应及时减速，并提防行人、骑车人、动物牲畜等突然闯入自己的行车路线。

5）在大风天气行驶时，应避免跟车过紧，尤其是避免长时间跟随在大型货车附近。因为，大风容易造成大型货车，尤其是超载货车失控或上面的货物倾覆，跟得过近很危险。

6）风天行车，驾驶人一般都关闭了车窗，加上风声影响，对车后超车的喇叭声很难听见，这就需要每隔一段时间用后视镜观察一番车后。如果有来车要超，就应及时避让。不过，在风沙天气开车，自己应尽量少超车，最好不超车，以确保安全。

7）风沙特别大时，应将车停靠在道路上风处，车头背向风沙，防止细微沙粒被发动机吸入气缸而加速机件磨损。

8）为了避免出现高空坠物砸伤汽车，停车时最好远离楼房或枯树，不要溜边儿。实在没有地方停车，也要尽量远离阳台和窗户。

319. 怎么在雨天安全行车

在雨天行车，雨水会遮挡视线，雨声会影响听力，加上雨水容易让车轮打滑，以及行人和车辆的动态异常，险情会增多。根据国际驾驶安全调查显示，雨天驾车的交通事故率比平常高出大约五倍，所以在雨天行车时一定要留神。

1）开车时应降低车速，和前车保持与平日适当加长的距离。遇有情况时，不要急踩制动踏板，而应轻踩，以防车辆侧滑跑偏。在中雨时，车速应控制在 40 公里／时为宜；小雨时，可适当提高车速；大雨时，以 20 公里／时的车速行驶即可。需要减速时，应以加速踏板控制车速为主，慎用制动踏板。

2）下雨出车前，应仔细检查刮水器是否灵敏有效，确保使用时万无一失。下雨时，天空比较阴暗，雨水落在风窗玻璃上会严重影响视线，应开启刮水器，及时擦净风窗玻璃上的雨水，保持良好的视线，并根据能见度的大小开启前照灯、雾灯和尾灯。如果车内玻璃易起水雾，应打开暖气（冷天）或冷气（热天），出风口位置放在吹“风窗玻璃”档，这样可以驱除水雾，保证视线清晰。这个时候不能开自然风，否则车玻璃上的水雾会更大。

3）雨天需要转弯时，应提前鸣喇叭减速，然后再打方向盘。方向盘不宜打得太死，要利用车辆惯性缓缓通过，争取做到中途不加速、不制动。如果转弯时踩制动踏板，猛打方向盘，车辆就很容易失去控制。

4）雨天行驶，因车辆方向盘比平日要轻要活，不易控制，所以应尽量在规定车道内行驶，减少来回并线。在较窄路面上应避免超车，以防汽车打滑驶出路面。如果需要超车，必须在视线清晰、路面宽阔、平坦无积水的条件下进行。否则，以跟行为宜。

5）雨天开车遇到行人或骑车人时，应提前放慢速度，并鸣喇叭提示，尽量给他们留出便于行走的路面。遇到横穿公路的情况时，不要与他们抢道。在与行人交会时，要文明行车，防止甩出的脏泥污水溅到他们身上。

6）雨天会车，来车往往因躲避积水而突然改变行驶路线，将车驶向路中，所以每次遇到会车时，就要提前用加速踏板控速的方法，将车位调整到较为宽阔的路段进行交会。交会时的横向距离应尽量拉大，防止溅起的水花泼向对方，或者因制动侧滑发生侧刮事故。

7）遇到路面有低洼积水时，最好探明积水深浅，水深就绕路行驶，水浅就尽量放慢车速，谨慎前行，不要激起太大水花，防止点火系统被淹。对于比较容易判断的大水洼，不要加速通过，以免因雨水溅起而影响行车视线，造成危险。谨慎的办法，是沿着前车压下的轮

迹通过；无轮迹可依时，应停车观察，选择积水较浅处通过。

8）通过积水后，要及时检查制动效果。如果制动距离延长，说明制动鼓里进水，应采用制动的方法让制动鼓升温，使制动效能恢复正常。

9）雨夜行车，视线会更加模糊不清，应改用近光灯，多使用示宽灯、雾灯，并注意公路上的标线或路缘砖，沿标线行驶。在雨夜行车，一定要根据路面在灯光下的颜色判断路面和水面，避免发生事故。

10）雨过后，路面仍然很滑，不可掉以轻心，仍应谨慎驾驶。

320. 怎么在雾天安全行车

大雾天气，能见度大大降低，雾霭弥漫，驾驶人视野模糊，看不清车辆和周围的情况，很容易发生交通事故。因此，雾天行车，应做到“小雾之中多留神，大雾当中莫强行”。

1）出车前多留意天气预报，及时掌握天气情况，尽量避免在大雾天出行。如果非出不可的话，要特别注意检查车辆，尤其是检查灯光装置。

2）开车时，如果发现对方来车亮着前照灯驶来，就应做出前方可能有雾的思想准备。

3）驶入起雾路段，应打开雾灯、尾灯、示宽灯和近光灯，但不要使用远光灯。开灯的目的，不是为了看清道路，而是为了照亮自己，让别人看到你的存在，同时将左侧门窗玻璃落下 2/3，减速慢行。

4）行进中，注意观察前后两方的来车，并多用喇叭警示行人和车辆。如果听到对方车辆鸣喇叭时，无论你看没看到对方车辆，都要立刻鸣喇叭回应，告诉对方你的行车位置。

5）雾天行车时，可以依靠路面的白色车道标线和前车的红色尾灯来引导视线。如果发现后车距离太近，可轻点几下制动踏板，用制动灯提醒后车保持车距。

6）在大雾天，尽量不要超越正在行驶的车辆。如果非超不可时，一定要在前车让超、前方可视距离足以满足超车时再迅速超越。如果发现前车靠右边行驶时，不可盲目绕行，要考虑到此车是否在避让对面来车。如果超越路边停放的车辆时，要在确认其没有起步的意图，并且对面确无来车后，适时鸣喇叭，从左侧低速绕过。

7）雾中会车时，应开启前照灯，用远近光灯互换的方法提示对方，并尽量选择宽阔平坦的路段和地点。注意关闭雾灯，以免给对方造成眩目。

8）如果已经感觉到大雾影响了视线，就得控制车速。当能见度小于 500 米大于 200 米时，车速不得超过 80 公里 / 时；能见度小于 200 米大于 100 米时，车速不得超过 60 公里 / 时；能见度小于 100 米大于 50 米时，车速不得超过 40 公里 / 时；能见度在 30 米以内时，车速应控制在 20 公里 / 时以下；一般视距 10 米左右时，车速控制在 5 公里 / 时以下。如果雾很大，能见度极低时，就应把车开到路边安全地带停下，并打开雾灯、尾灯和示宽灯，直到雾散或能见度改善后再继续行车。

9）雾较大时，可间歇使用刮水器，把风窗玻璃上因雾气凝成的小水珠刮干净，以改善视线。如果想用手擦去风窗玻璃上的雾气，请停车后擦拭，不要边开车边擦。

10）雾天跟行较为省力，但跟行车距要保持适中，跟行纵距太远便失去了跟行的意义，跟行距离太近又容易发生追尾。跟行时，应关闭前照灯，以防前车眩目。当前车有与自己换位的意图时，自己应主动引领，这样互相引领的效果最好。

11）雾中行驶，需要停车排除故障时，可选择路侧的饭店、旅馆和加油站停车，不要将车停在公路上。如果在高速公路行车时，可将车开入紧急避车道、生活服务区等场所进行停泊。

321. 怎么在雪天安全行车

由于降雪，尤其是雨夹雪后气温较低，从夜晚到清晨，地面容易形成“地穿甲”，即在路面上结上一层薄冰，车辆行驶在上面极易打滑，经常会出现后溜、侧滑、跑偏等现象。因此，在雪天和冰雪路面上行车时，一定要格外注意安全。

1）出车前加强对汽车的检查，保证车况良好，特别是转向系、制动系应有效、可靠。轮胎气压应取规定值的下限，左右轮胎气压保持一致。如果轮胎花纹磨损，应及时更换。此外，还应携带必要的防滑和取暖用品。为了提高雪路与胎面的摩擦系数，可给轮胎安装防滑链。安装防滑链时宜紧不宜松，太松不仅起不到防滑效果，而且还会给行驶带来不便。

2）雪地反光眩目，驾驶人应佩戴合适的有色防护眼镜，并注意适时休息。在雪花纷飞时，应降低车速，并使用刮水器改善视线。

3）在雪中行车，应根据地势和行道树、标志、电线杆等进行判断，严格控制车速，沿路中心或积雪较浅的地方慢慢行进。在二级公路行驶，最高车速不宜超过 40 公里 / 时；在一级专用公路或高速公路行驶，最高车速不超过 60 公里 / 时；遇有超车或会车时，速度还要酌情减慢；在一些如弯道或桥梁等特殊路段行驶时，车速不宜超过 20 公里 / 时；在繁华街道或窄巷时，保持怠速蠕行即可，遇见情况可立即停车。

4）在雪地行车，应选择一个较低的档位，稳住加速踏板，匀速前进。在调整车速时，加速要轻要缓，使驱动力小于路面的附着力，防止轮胎打滑和侧滑现象的发生。

5）雪地起步时，如果轮胎已被冻结于地面，应先用十字镐挖开轮胎周围的冰雪、泥土再起动。起步时离合器可半联动，以免驱动轮滑转。如果发生打滑，应铲除轮下的冰雪，并撒些干沙、煤渣、柴草等物，或用铁镐将路面刨成“X”或“Y”形槽，以提高附着性。在已经被压实的雪地或冰面上起步，如果出现打滑的情况，要用二档起步。

6）积雪路行驶阻力大，道路不易辨别，尽量不要超车。如果非超不可，一定要选择宽敞、平坦、冰雪较少的路段。跟车前进时，应增大车距。会车时，选择平坦宽阔的安全地段，并保持两车旁边有足够的侧向安全距离。如果积雪较深，无法看清路面，应下车试探路况后再会车。停车时，应提早换入低速档，降低车速，缓慢使用制动，以免发生侧滑。

7）雪路行车，禁止采取紧急制动。如果需要使用制动停车，也要先用发动机制动将车速降下来，再轻踩制动踏板。

8）开车途中突遇雨雪，必须减速慢行（城区在 30 公里 / 时以下），并打开雾灯或近光灯，尽量跟着前车留下的车辙走。如果车辙沟已经冰冻，应选择错开车辙一个轮位慢速行驶。

9）在雪后的寒冬里驾车，要密切关注路况，时刻观察前方道路有无冰冻，不要随意越过前方看似积水亮光的路面，那可能就是冰面。在结冰路面，附着力大为减小，容易发生空转和横滑，通过前要做好防滑准备，最好装上防滑链或在冰上撒层沙子，增大附着力。

10）在雪天行驶，除了保证自己的安全外，还要充分顾及他人，尤其是骑车人、行人可能会突然因路滑而不慎摔倒，因冰雪作用常常会滑出很远。因此，驾车通过路口和人行横道时，要与行人、非机动车保持安全距离，不要争道抢行。

322. 怎么安全长途行车

现在公路越修越好，长途驾驶也很平常。由于长途驾驶车速较快，一旦出现事故，造成人员伤亡的概率也就非常大。

1）出发前两三天，先去 4S 店或信得过的维修厂做个车况检查。

2）无论多么熟悉要跑的那条路线，也要随车携带一本最新的地图册，并标示清楚，以防万一走错道时好查找路线。

3）带齐随车用品和证件。

4）对于较少跑长途的驾驶人来讲，更需要在长途行车中多休息。一般连续驾驶时间不要超过 3 小时，最好 2 小时左右就休息一次或换人驾驶。

5）长途驾车时，要防止超速行驶。

6）超车时防止三车相会。在长途行车中，并不都是走高速公路，总要走些国道、省道，而这些路段中间大多没有隔离带，在超车时往往需要借道超车，这种情况比较危险，应在有充分把握的情况下才进行，避免因超车空当估计不足而形成三车并行的危险情形。

7）注意行人，防止行人躲闪不及。国道、省道一般都不是封闭式的，非机动车、行人是导致交通事故的主要因素，应作为重点观察对象。

323. 怎么驾驶装备 ABS 的汽车

防抱死制动系统（ABS）的主要作用是改善整车的制动性能，提高行车安全性，防止在制动过程中车轮抱死，保证驾驶人在制动时还能控制方向并防止后轮发生侧滑，从而降低发生碰撞的可能性。

1）ABS 是能够自动防止车轮被抱死的装置，但它只有在较强的力量踩制动踏板时才能起作用，所以在非常时刻请用力踩制动踏板。当踩下制动踏板后，驾驶人的脚部会感受到制动踏板处传来的振动，请不要紧张，这是 ABS 工作的正常现象，一定要继续踩下去。

2）当发动机起动后踩下制动踏板时，踏板有反弹感觉为正常；当发动机熄火后踩制动踏板时，有轻微下沉现象也为正常，因为 ABS 不工作了。

3）当 ABS 起作用时会发出噪声，这是液控制动系统中的电磁阀和液压泵工作时产生的正常现象。另外，还会有制动踏板抖动感（液压脉冲造成），这是正常现象。

4）ABS 的控制速度，多为 15 ～ 160 公里 / 时或 8 ～ 260 公里 / 时，所以在紧急制动后期或低速时（8 公里 / 时以下）制动，车轮可能出现拖印，这是正常现象。

5）途中遇到情况，必须采取紧急制动时应一脚踏到底，不得重复地踏放制动踏板。

6）汽车运行于冰雪或泥泞路段，或高速运行而又急转弯时，出现黄色报警灯闪烁，说明车轮滑转，ABS 在工作。除上述情况外，ABS 警告灯闪烁就表明 ABS 出现故障。

7）当 ABS 警告灯在持续点亮的情况下进行制动时，应注意控制制动强度，以免因制动控制不好而使车轮过早抱死。当车速过高和转弯过急时，如果制动过急过猛，汽车仍会出现侧滑，所以应按常规安全要求谨慎驾驶。

324. 怎么驾驶装备 SRS 的汽车

安全气囊（SRS）是能够感知事故发生时的冲击自动膨胀起来而使驾驶人不会撞到方向盘或玻璃上的装置。两侧气囊被安装在椅背或车门当中，用来在侧面碰撞时保护乘员的躯干部位。侧气帘又称头部气帘，安装在车顶的侧梁当中，发生侧碰或翻滚时可由侧梁向车辆地板方向弹出，用以保护靠车门侧乘员的头部。

1）无论何时都要系紧安全带。安全气囊只是在系好安全带前提下的安全辅助装置，如果未系好安全带，安全气囊展开时反而可能对乘员造成伤害。

2）不要往方向盘或仪表板上放任何物品，也不要在安全气囊和前排人员之间放置任何物品，因为在撞击时这些物品可能会被安全气囊推出，从而引起严重伤害。

3）前排乘客不能将自己的身体靠在仪表板上，或离仪表板太近。对于装有侧安全气囊和帘式侧窗安全气囊的车辆，乘员不应斜靠在车门上或者倚在车门上睡觉。在这些情况下，起爆的安全气囊有可能会造成乘员伤害。

4）驾车时不要急打方向盘，以免车辆失控造成侧向碰撞甚至翻滚，安全气囊不开启而造成意外。因为，汽车上安全气囊的工作范围一般不超过汽车纵轴线左右 30°，所以当发生角度过大的碰撞或侧面碰撞时安全气囊便不起安全作用。

5）当汽车与汽车、电线杆或大树等碰撞时，车速一般要在 40 公里 / 时以上，安全气囊才能开启，并非撞车就开启安全气囊。

6）当安全气囊开启时，瞬间产生的冲击力较大，所以不能让儿童坐在前排。

7）开车时尽量避免撞击、过热，以免引爆安全气囊。一旦引爆一次，必须由专业人员更新。

8）传感器、安全气囊组件和电控单元等，被碰撞后均不能修理，一旦有故障应换新件。

9）安全气囊属于一次性使用物品，在弹出后就需要重新安装，成本不菲。因此，在前排乘员座位无人的情况下，可以考虑关闭副安全气囊。

10）不要将脚放在仪表板上。

325. 怎么安全使用安全带

安全带是为了在碰撞中将驾乘人员固定在座椅上而设计的，用来降低驾乘人员撞上方向盘、仪表板或风窗玻璃的可能性。

1）系安全带时，座椅背不要放倒。否则，当发生撞击时由于身体钻入安全带下面，容易受到伤害。

2）后排乘客也必须系安全带。否则，当发生撞击时后排乘客有飞出车外的危险，而且不仅是本人，还有可能会撞伤前面座位上的人。

3）整理好安全带，不要有拧扭。否则，受到撞击时会导致局部受到强力，易造成重伤。

4）一定要将安全带的高度调整到靠车门侧的肩膀高度，而不是颈部的高度，应让安全带从肩部中间穿过。

326. 怎么安全使用灭火器

灭火器是当今汽车必须随车携带的防火安全设备。在平时，驾驶人对灭火器的管理和使用时应多加注意安全。

1）必须将灭火器经常放置在便捷、安全、可靠的固定位置。

2）车辆失火时，应将铅封打开，将灭火器倒置后，一手将其抱在怀中，一手拉起开关手柄，用喷嘴对准火源喷洒剂液。

3）为保证灭火器使用有效，每年应换装一次灭火剂液。如果超过期限，灭火效果就会大幅减弱。

327. 怎么安全使用尖锤

车上配备的击打玻璃的尖锤，是车辆发生碰撞、翻车事故后，因车门变形不能打开时的求生自救工具。击打玻璃的尖锤，应经常置放在驾驶人便于操持和相对固定的地方，一旦急用就可信手拈来。在每次出车时，都应对车上必备的工具做一番认真检查。每次检查时，都要顺手摸摸玻璃尖锤在不在手边，看看是不是完好无损，并将此作为习惯来培养。

328. 女性怎么驾车最安全

俗话说："男女有别。"这话用在开车上，女性的驾车恶习的确和男性恶习有所不同：穿着一拃多高的高跟鞋就敢进驾驶室，还把车厢打扮得像闺房一样，甚至一边长发恣意飞扬地开车一边"对镜贴花黄"等。女性驾驶人的种种恶习，如果不及时改正，于人于己都存在着较大的安全隐患。

1）不要在车前车后悬挂饰物。女性爱美，自然喜欢在爱车里挂一些自己喜欢的饰物，但这些悬挂在前后风窗玻璃上的各种各样漂亮的饰物，却会挡住驾驶人从后视镜里观望路况的视线，自然影响驾车安全。

2）用发带束好长发。女性爱秀发，一头恣意飞扬的秀发谁见谁动心，但长发会影响驾驶人驾车时的精力集中，也会影响观察左右来车情况，在遇到紧急情况猛回头时长发也可能遮挡视线，为安全行车带来隐患。

3）尽量不要使用活动坐垫。女性大多身材娇小，屁股也比较娇气，所以习惯在驾驶座位上垫一个坐垫，但这种活动的坐垫会造成驾驶人身体不稳，当遇到情况紧急制动时，身体往前的惯性很容易使人从座椅上滑落，后果难以想象。

4）不要戴尼龙手套开车。女性都会关怀自己的纤纤玉手，常常不论早晚，不顾冷暖，总喜欢戴一副手套，以防止双手总握方向盘而磨出茧子。但戴手套后，很容易在转向时打滑，尤其是急转弯时。如果非戴不可，可以选择露出手指的手套，或有细微颗粒的布手套。

5）开车时要专心。女性大多喜欢东张西望，谈天说地，顾此失彼，甚至边开车边不时照照镜子补补妆，这样后果可想而知。

6）不要穿高跟鞋驾车。女性喜欢穿高跟鞋，穿上后可以俯视一切。这样美是美了，但穿高跟鞋开车会影响踩离合器踏板、加速踏板和制动踏板的动作，而且不管是不是紧急制动，脚滑落踏板的概率都会相对增加，就算没出意外，也有可能扭伤脚踝。

7）摆芳香剂时要远离仪表。女性大都喜欢在车里摆放各式各样的汽车芳香剂，但长时间使用芳香剂会使车内塑料件加速老化，而且对驾乘人员的健康也不利。尤其是不能在仪表台上标有"AIRBAG"或"SRS"的位置摆放芳香剂，否则会影响安全气囊的打开。

8）开车时不要吃零食和自娱自乐。女性常常喜欢边开车边吃零食，或者边开车边唱歌，这样实在危险。

9）带孩子切忌一心二用。驾车的女性中在车内带小孩的情况很多，这时的安全就显得尤为重要。驾车时要专注，不要把注意力放在孩子身上。孩子无论发生什么情况，都要先按规定停车，然后处理孩子的事。

10）注意锁好车门。有车门儿童安全锁的车一定要把锁锁上，以免孩子发生意外。此外，女性夜晚单独驾车要锁好全部车门，并拒绝陌生男人搭乘。

329. 老年人怎么驾车最安全

老年人由于身体的灵活性下降，分辨和处理各种紧急情况会越来越慢，驾车时一旦车辆的技术状况发生变化，就会导致严重的后果。因此，老年人驾车时一定要特别注意安全。

1）避开高峰。每天早 7：00 ～ 9：00，下午 5：00 ～ 6：30 是车辆行驶高峰时段。老年人驾车相对来说速度比较缓慢，在拥挤的路段更易被挤被催促，从而使心情变得过于紧张，驾车时容易出现动作机械，影响行车安全。因此，老年驾驶人如果没有急事，就尽量避开车流高峰时段行车。

2）规划路线，心里有数。老年人每次驾车出行前，要合理选择行车路线，尤其在车辆较多的市区行车，尽量绕开车辆相对集中的道路，这样开起车来才能心中有数。

3）避免高速，不急不躁。老年人反应速度变慢，如果高速行驶，一旦出现险情，将难以采取果断应变措施。因此，老年人应避免高速行车，更不能强行超车。

4）高速公路，小心为妙。高速公路上车速都很快，超车、并线的情况很多。老年驾驶人在高速公路上应尽量走外车道，车速在 60 ～ 80 公里 / 时为宜。在超车、变道前一定注意前后车辆，留出足够的空间，这样遇到突发情况时就能够及时采取防范措施。

5）自我保护，注意休息。老年人视力相对下降，行车时应注意对眼睛的保护。晴天最好戴上太阳镜，同时注意清洗风窗玻璃，不要让灰尘模糊了视线。另外，行车 2 小时后，要停车休息，活动一下手、肩、腰、颈等部位。

6）夜间行车，尽量减少。夜间能见度低，视线模糊，尤其在没有路灯的道路上行驶，稍有不慎就很容易发生事故。因此，老年驾驶人应尽量减少夜间行车，如果因特殊情况必须出行时，应有他人陪伴，以防不测。

第九章　城区篇

马路如虎口，
在人多车多的城市更是如此，
稍有不慎就可能发生事故，
驾车时一定要多加注意。

330. 怎么在心里装有“电子警察”

在城市行车时，别以为没有亲眼看见警察在值勤就轻举妄动，要记住有“电子警察”在 24 小时眼睛不眨地盯着呢，千万别心存侥幸。

1）驾驶人在心中要时刻装有交通警察，提醒自己不违法。

2）出车前，对自己所经过的地方有一个基本的了解，在脑子里勾勒出一张行车路线图，心里有谱才会少了许多违法行为，比如哪儿是单行线、禁行线等。

3）不要因小失大。比如，为了省几元钱存车费而将车停在路边，被抓住就会被罚款，被拖走就要交拖车费和停车费，算来算去都是得不偿失。

4）不要怕麻烦。比如，走错路后为了省却必须到前面掉头或绕圈子的麻烦，强行转弯或直行，结果被“电子警察”捕捉到，扣分又罚款，还要跑交通队和银行，这麻烦就大了。

5）安装电子导航仪。当路过有“电子警察”值勤的路段时，它会提醒你注意安全。

331. 怎么防止“抢 2 秒”

由于绿灯将要亮时，“电子警察”会提前 2 秒关闭系统，防止误拍，因此在红灯最后 2 秒内闯红灯不会被拍到。一些自作聪明的驾驶人，常常利用这 2 秒提前过路口，这样非常危险。因为，另一个方向可能有车正在抢这最后的时刻而不管不顾地快速通过路口，很容易和你的车辆发生碰撞，那时候就不是罚款和扣分所能解决的了。因此，驾驶人不要心存侥幸，牢记抢 2 秒的后果很严重。

332. 怎么防止被“电子眼”误拍到

电子眼采用感应线来感应路面上的汽车传来的压力，通过传感器将信号采集到中央处理器，送寄存器暂存，并且该数据在一个红灯周期内有效。在一个红灯周期内，如果同时产生两个脉冲信号，这时就会启动摄像机。也就是说，在红灯期间，如果你的汽车前轮过线了就产生了一个脉冲，等后轮再压线时就会产生第二个脉冲信号，摄像机便会启动拍摄。如果只有前轮压线，而后轮没有过线，在一个红灯期间只产生一个脉冲，那么电子眼就不会拍摄你。因此，在路口即使前轮过线了，但后轮没过时，电子眼通常会睁只眼闭只眼的，这时你只需保持不动就不算违法。如果前轮过线了，你怕被电子眼拍到，又倒一下车让前轮回到线内，结果产生了两个脉冲信号，电子眼这时反而会“无情”地把你拍到。

333. 怎么放弃逃避“电子眼”行车的小聪明

有的驾驶人利用没有交警执勤的机会，看到直行红灯时，就将车驶入右转弯车道，右转弯进入交叉路口后，估计已驶出“电子警察”对准直行路口的区域后，又向左转向进行直行，以此逃避“电子警察”闯红灯。要知道，多数备有“电子警察”的路口均是交通要道，在这些要道口也有整个道口的监控探头。这种逃避“电子警察”行车的做法极易引起监控人注意，一旦查证后将会重罚。

334. 怎么在城市提前规划行进路线

城市地大面广，大路小路纵横交错，胡同小道拐弯抹角。开车前，驾驶人要想好自己去的目的地，先在脑海里过好最佳线路，免得绕冤枉路。

1）道路比较生疏时，要提前向熟悉的人员请教。

2）最好找一张城市的道路交通图，预先规划到达目的地的捷径路线。路线的注意重点，应放在几个必经的交叉路口且对路口的去向、地名做出标注，以免在大方向上出现问题。

3）进入城市后，要注意交通指挥信号和各种标志、标线，防止闯入单行线。不熟悉的地方，再看看地图，免得绕路，也为减少城市拥堵做一份贡献。

4）临近目的地时，注意重点就放在小街路口和胡同口上，以便找准位置。

335. 怎么巧避交通高峰期行车

早晨 7 ：00 ～ 8 ：30，晚上 17 ：00 ～ 18 ：30，这段时间正是上下班高峰期，人流车流如同洪峰逼人，烦躁窒息好似猛兽如影随形，这让每个生活在城市里的人都烦不胜烦。

1）如果自己不是必须按时上下班的人员，最好错开高峰期，将出行的时间提前或延后。

2）如果必须在高峰期开车，一定要不急不躁，心平气和；如果遇到抢道、强超、穿插的车辆，应以高姿态主动避让；如果遇到高速赶路的车辆，不要跟它们争强斗狠，应保持中速行驶；如果有可能，把上班前和下班后的时间安排得紧凑一些，让路途驾车时间宽松一些。

3）有一些道路在交通高峰期禁止通行，驾驶人应掌握所经道路在高峰期是否允许通行的规定。

4）城市主要交通道路，一般不会因高峰期而封闭，并且受影响不是很大。因此，在高峰期行车，尽量选择主要交通道路。

5）在交通高峰期，尽量回避幼儿园和小学周围等地点。因为，这时有很多家长为接送孩子上学，常常聚集在学校门口的道路上等待，导致交通阻塞。

6）打算长途行车，应将高峰期出城的时间算进去。在一些大城市，到高速公路跑上百公里仅用 1 ～ 2 小时，而进出城只有几公里或十几公里，但也需要 1 ～ 2 小时。因此，长途车出城，也应避开交通高峰期出发。

336. 怎么在堵车时防止头晕胸闷

堵车时，有的驾驶人就想打开车窗吹吹风，但没多久就感到了头晕，这是因为堵车时车辆较多，汽车尾气大量弥漫在空气中并通过车窗进入车内，人吸入大量的尾气就会出现头晕胸闷等现象。因此，驾驶人在堵车时，应防备头晕胸闷。

1）长时间堵车时，应将侧窗关闭。

2）有天窗的可以打开天窗，防止尾气进入车内。

3）在堵车过程中，合理使用外循环和内循环，以保持车内空气清新。

337. 怎么随流而行

俗话说："羊随大群不挨打，人随大流不挨罚。"由此可见，随大流是一件非常保险的事情。在城市，随着交通事业的发展，汽车密度越来越大，常常形成车流。

1）保持与车流相同的车速，避免出现超越车流和被车流超越的现象。

2）与前车保持好车距，时刻注意前车动态，密切注视与前车间距的变化和制动灯、转向灯的指示情况，并做好随时迅速停车的准备，防止前车突然停车而自己措手不及。

3）会车时，与前车保持相同的避让程度和范围，当失去会车机会时不可抢行。

4）行驶中，注意车流变化和道路情况的改变，以适应新的车流和道路条件，避免掉队断流。

5）随时观察后视镜，注意后车的情况，发现有车要超时应及时采取措施或避让。

338. 怎么防追尾

在城区行驶，汽车追尾现象比较常见。要想防止自己碰上追尾，应注意以下几点：

1）在车流中，在不轧分道线的前提下，和前车稍微左右错开一点，这样你就容易看到前面车辆的动态，你后面的车辆也很容易看到你前方车辆的动态，因此降低了被追尾的风险。

2）制动不及是追尾的一个主要原因，所以保持合理的安全车距就显得尤为重要。宁愿让其他车辆"有机可乘"地钻进来，也不能跟车太近。

3）当前车制动灯亮时，表明前车开始制动了，你至少也要松开加速踏板，把脚放在制动踏板上并观察前车情况，准备随时制动。

4）从后视镜得知跟行车跟得过近时，应采取轻点制动踏板的方法进行预告。

5）如果自己的车需要紧急制动时，应想到会不会对跟行车造成威胁。踩下制动踏板的右脚，在还未吃力时迅速抬高一下，随之再用力踏下，如此操作会使制动灯二次闪亮后车速才开始骤减。就是这样一个"举脚之劳"的小动作，却能给跟行车提供提前反应的机会。

339. 怎么防碰擦

城市道路交通流量大、密度大、新手多、红绿灯多，路况比较复杂，很容易发生碰擦小事故。为了减少这类小事故的发生，驾驶人应注意用眼活络、学会变道、预见性制动这三点。

1）用眼活络，加强观察。有的驾驶人开车时只盯着前方，视线变化不灵活，视域范围窄，前后左右扫视少且慢。正确的方法是眼观六路，既要注意十字路口的车道分道线的指示标志，确定自己行车的车道，同时也要注意路旁的警告、指示标志，还要观察前方车辆、行人的距离和动态，并通过后视镜观察后面车辆的动态距离等。

2）变道技巧，一定学会。城市道路驾驶最常用的驾驶技巧就是变道，不要临近十字路口时才选择车道变换，这样势必造成大角度强行变换车道，酿成车祸。正确的办法是，在距红绿灯 200 米外时，要有意识地观察前方的车道指示标志，然后打转向灯，再从后视镜中观察后面来车的距离、动态，在确保安全的前提下采取斜线变换车道。一定要杜绝想转就转、连续变道、急打方向盘或开转向灯与打方向盘同时进行的危险动作。走稳定的行车轨迹，不随意变换车道，这是城市道路安全行车的前提之一。

3）预见制动，尽量采取。在城市交通事故中，追尾事故占较大比例，除了追尾的驾驶人有不可推卸的责任外，被追尾车的驾驶人操作不当也是造成事故的原因之一。因此，驾车中跟车距离不能太近，不到万不得已时不要紧急制动。绿灯时，通过十字路口的原则是不快不慢，稳定前行，太慢会影响通行率，太快的话当变灯时容易因紧急制动导致后车追尾。

340. 怎么把握好跟车的安全距离

开车时要保持一定的距离才能安全，很多车祸都是由于行驶间距控制不当造成的。车辆在行驶中，如果前面距离过小，容易造成追尾事故；如果前面距离过大，又会引发后面或侧面车辆的不断超越和穿插，同样容易引发事故。从理论上讲，安全的跟车距离相当于反应距离加制动距离。

1）在市区道路上正常行驶时，应和前车保持在 20 米以上的距离。

2）在繁华街道上，可与前车保持 5 米以上的安全距离。

3）在一般道路上正常行驶时，可采用“2 秒跟车法”，即与前车保持 2 秒的行驶间距。在路旁找一参照物，当前车通过后你数 2 秒，然后确定跟车距离。

4）在高速公路上行驶时，跟车距离可适当加大，一般可按照车速的“公里”数对应的“米”数来确定跟车距离。例如，以 90 公里 / 时的车速行驶，那么跟车距离最好不要低于 90 米。

5）在排车队、堵车或其他非正常情况下，可灵活掌握跟车距离。

342. 遇放行信号怎么快速起步

在有交通信号灯的路口等待绿灯通行，或因故停车等候放行时，都应做好快速起步的准备，以便遇放行信号出现时排在第一辆的车能立即起步运行，以免压住后续的车辆，同时跟停的车辆能立即起步与前车同行，以免造成压车停顿。

1）快速起步应在黄灯一亮时就开始操作，将变速杆挂入到适当的前进档，踩下离合器踏板，右脚同时踩下制动踏板，防止车辆挂档移动。

2）当一看到绿灯亮时，就立即松开制动踏板，踩下加速踏板，同时松抬离合器踏板，使车辆前行。如果等绿灯亮时再进行挂档起步，动作就迟缓了。

3）快速起步不可抢黄灯，不可绿灯未亮时就起步。

4）防止跟停车辆过早起步，避免前车还未起步而发生追撞。

5）不得快速起步后就高速通过交叉路口，防止与交叉方向抢黄灯通行的车辆在路中相遇而发生碰撞。

341. 发现对向车道塞车时怎么办

俗话说：“半路杀出个程咬金——防不胜防。”当对面车道堵塞时，从车辆之间杀出个程咬金的可能性不大，但却很容易钻出个行人，让驾驶人防不胜防。

1）当发现对向车道上停驶几辆大车时，应将车速放慢。

2）当对向堵塞的车辆“长龙”停止往前挪动时，应放慢车速，小心观察是否会有人从车辆间隙钻出来。

3）当看到没有中间隔离带的对向车道严重堵车以至于静止不动时，要小心谨慎，放慢速度，防止有人从静止的车队中神出鬼没地钻出跑到你的车前。

4）当看到没有中间隔离带的对向车道堵塞时，即使自己车道上非常空旷，很想快速行驶，这时也要学会忍耐，放慢速度，防止有人突然钻出。

5）即使对向车道没有堵塞，如果有大货车或大客车停在对向车道或自己车道的路边，也要防止突然钻出的行人或骑车人。因为，大车阻挡了你的前方视线，看不到来自大车后面的行人，虽然你前方道路上没有情况，但隐患还是存在的。

343. 遇红灯怎么准确停车

驾驶人要想遇到红灯能准确停车，就应提前观察指挥灯信号。一般指挥灯下方都有表示灯信号转换的倒计时时间显示屏，显示屏上所示数是以秒为单位的。驾车驶近指挥灯 100 米左右时，就应判读显示屏，观察本车道绿灯还有多少放行时间。如果时间不够通过交叉路口时，就应降低车速，选择好行车道，做好停车准备。当车驶近停车线 10 米左右时，便可做出精确判断是停车还是继续行进。当黄灯亮时，如果所驾车还未通过停车线应及时停车，停车时车前保险杠应在停车线内。遇到没有电子显示屏的信号灯，可从交叉路口两边通行和停车的数量情况大体做个判断，提前做好准备，保证在驶近停车线时车辆在滑行，以防突然灯色变换造成紧急制动才可停在停车线内的情况发生。

344. 怎么避免抢黄灯

根据新交通法规规定，闯黄灯属于不按交通信号灯指示通行的违法行为，一次记 6 分。

黄灯亮时，只要机动车车身任何一部分已越过停止线的，车辆可继续通行，不认定为闯黄灯。已越过停止线的车辆可继续通行，未越过停止线的车辆要停止通行。在车辆正常行驶过程中，只要驾驶人注意力集中，与前车保持安全距离，行经交叉路口时减速慢行、谨慎驾驶，“抢黄灯”是可以避免的。

345. 怎么安全通过立交桥

立交桥就是将平面道路交叉利用桥体设施改变为立体交叉，通过上跨或下穿、匝道分流、环形连通，将行至路口的车辆按照各自去向进行疏导，避免和减少平面交叉时的交织与冲突，从而提高通行速度，加大交通流量，是当今城市缓解交通压力普遍采用的一种手段。

1）行至立交桥路口时，在距路口 200 米处就要减缓车速，注意观察路标指示并确认自己要驶入的车道。

2）进入匝道时，按所要求的速度行驶。没有限速要求时，以 40 公里 / 时的车速行驶。

3）爬越较长的立交桥坡道时，为了保持足够的动力迅速而稳妥地上坡，必须注意观察坡道的交通情况。如果条件允许，可提前在 100 米左右处采用高速档加速上坡，或提前换进低一档位并加速上坡。上坡时，设法与前车保持 30 米以上距离，以防前车倒退时发生冲撞。

4）在下立交桥坡道时，一般应将车速控制在 30 公里 / 时以内。如果下较陡而长的坡道时，应先在坡顶踩制动踏板，检查制动作用是否良好，确认情况正常时再与前车保持安全距离缓缓行驶。

5）在立交桥上禁止倒车和停车，尤其是在立交桥的坡道上更严禁停车。如果遇到车辆发生故障必须停车时，应做到：挂上低速档或倒档，拉紧驻车制动器手柄，垫上三角木，示意警告信号。

6）如果路线选择有误，应将错就错，将车驶出立交桥后再重新选择道路返回。

7）如果在桥上抛锚，要设法将车移走。无法可使时，可报告交通管理部门，用清障车将车拖走。

346. 怎么安全通过环岛

环岛就是为了减少车辆行驶冲突，在多个交通路口交汇的地方设置的交通设施，多为圆形。它使车辆按同一方向行驶，将冲突点转变为通行点，能有效地减少交通事故的发生。

1）进入环岛前，不需要开启转向灯，但应把速度控制在适当范围。

2）从右侧进入环岛时，应把注意点放在车辆左侧，注意已在环岛内环行的车辆。如果与这些车辆存在交织时，应减速避让，等其顺利通过后自己再驶入环岛。

3）驶入环岛后，应将注意点转移到车辆右侧。

4）在通过环岛的各个路口时，都要密切关注是否有直行的车辆进入车道。如果有车辆进入，并有可能与自己发生冲突时，应主动避让。

5）环行时，最好随流而行，不要慢行或超车。有车从两侧超越时，要做出避让。

6）在面积较大的双车道环岛行驶时，进入环岛后应驶入里侧车道，在到达要去的路口时提前打开右转向灯，缓转方向盘，变道驶入外侧车道，然后再驶入要去的路口。

7）一般驾驶人在驶入和驶离环岛时，常常会忽视两旁车辆动向，采用先到先走的规则来处理环岛，从而导致车辆方向位置错误，互相争位夺路及在内围位置引起挤塞。驾驶人应在接近时，采取忍让等正确的方法处理，在离开时保持正确的行车位置并注意指挥灯信号。

347. 怎么安全通过闹市区

马路如虎口，在人多车多的交通拥挤的城市闹市区更是如此，行车时一定要多加注意。

1）严密注意行人和车辆动态，注意观察交通指挥信号和交通标志。

2）在上下班交通高峰时段，骑车人和行人较多，驾驶人必须严格控制车速，不可用汽车挤开人群。

3）如果遇到高峰时间确实无法通过时，可暂时停车等候。

4）如果有任务必须通过时，车前应有人员开道，引导汽车缓慢通过。

5）如果遇到集会，要注意尊重当地人的风俗习惯，不要开车闯入集会的人群中。

348. 怎么安全通过高架桥

一些大城市在主要干道上架设有高架道路，有的将这种道路称为立体路、复合路，人们俗称高架桥。

1）有的是在某个路段上单向建有高架桥，这种高架桥通常像单向立交桥似的，利用大跨度连续通过几个交叉路口后又回落到原主干道上。遇到这种高架桥时，驾驶人按道路标向驾车自然行进即可。

2）有的高架桥是从交叉路的立交桥基础上延伸下去，在不同的高度上有不同方向的道路桥，向各方向道路延伸，给人一种错综复杂的感觉。遇到这种高架桥时，驾驶人要沿着右转向上路，并注意按照路面上或道路右侧出口指示牌行驶。由于这种高架桥均是单行道，只要记住出口名称，准确出入，一般也不会出错。

3）有的高架桥是将整个干道相连，并自成环形体系。遇到这种高架桥时，驾驶人应事先了解高架桥所通方向及有哪些出入口。利用高架桥的目的，就是避开地面道路拥挤的路段，如果经了解所去目的地没有出入口，或上高架桥并不会省时间时，就不必上高架桥。一旦上高架桥就要记准出口，如果驶过出口可在下一出口驶下高架桥，最后在地面道路上返回。

4）驶入高架桥时，应沿道路右侧的加速车道行驶，等车速提高到与行驶车流相近时，开启左转向灯，注意观察后视镜，确认安全后向左转动方向盘驶入行驶车道，汇入车流。不准未在加速车道加速而直接驶入行驶车道。

5）驶入行驶车道后，应控制车速，并与前车保持安全距离。轿车车速分别为 50 公里 / 时、80 公里 / 时、100 公里 / 时时，其相应的间隔距离依次为 35 米、80 米、100 米。

6）行车时尽量避免超车。需要超车时，应选择视线良好的直线路段进行。

7）驶离高架桥前，应注意交通标志提示的内容，并在距出口 200 米处开启右转向灯，驶入减速车道逐渐降速后，经匝道驶出。

8）通过高架桥时，如果车辆发生故障，应利用惯性停在路肩上，在距车尾 70 ～ 80 米的地点放置三角形反光警告牌，并尽快修复车辆或用紧急电话请求援助。

9）不要在高架桥上随意停车上下人员或装载货物。

10）不要在紧急停车带和路肩上行驶。

349. 怎么安全通过有导向车道路口

在划有导向车道的路口，必须按行进方向分道行驶。导向车道，就是指从路口停止线向外用黄色实线施划的车道，并在两条黄线中间用白色实线划出指引方向的箭头。

1）车辆行经路口遇有导向车道标志、标线时，必须按所要去的方向，在导向车道标志、标线处开始变更行驶位置进入导向车道。

2）进入导向车道后，只准按车道内导向箭头所指方向通过路口。车辆进入车道内后，不得再另行变更行驶路线。

350. 怎么合理使用环城公路

一般城市的道路都建有环城公路，环城公路通常与市内主干道相连，与市外高速公路或国道相接。驾驶人如果是长途行经该地，应避免进入市区道路，而应选用环城公路绕行到高速公路或国道上。因为，市区道路交通情况复杂，红绿灯很多，穿越城市很费时，而环城公路一般路宽道平，虽然绕行远点，但很快就能通过。

1）如果在市区穿越大半个城市时，也可选择环城公路，迂回到达目的地。

2）寻找环城公路的方法，就是沿市区某条主干道直行，就可到达环城公路的某交叉口。

3）进入环城公路时，应清楚自己该从哪个道路口出去，并了解该出口在环城公路的哪个位置，然后再决定进入环城公路的内道或外道，以免跑错方向，多走冤枉路，甚至出现跑了一圈又回到原来位置的尴尬情形。

351. 怎么在街道安全掉头

城市中，划有行车道的街道上不准汽车掉头，需要掉头时应到指定允许掉头的地点。

1）在允许掉头地段，划有行车道的，掉头时应打开左转向信号灯，驶入左侧邻近的车道，沿车道行驶一小段距离后，再驶入左侧行车道实施掉头。

2）在有掉头标志、标线，或者未设置禁止左转弯、掉头标志、标线的路口、路段掉头时，应当距掉头地点 50 ～ 100 米驶入最左侧或者准许左转弯、掉头的车道，在掉头车道内方可实施掉头，并不得妨碍行人和其他车辆通行。

352. 怎么在夜间行车时防眩目

夜间行车时，总能遇到一些不遵守规矩者，在会车时还开着远光灯，尤其是大货车的远光灯强度更高，很容易导致眩目，让你一时看不清前方情况，这将是非常危险的。

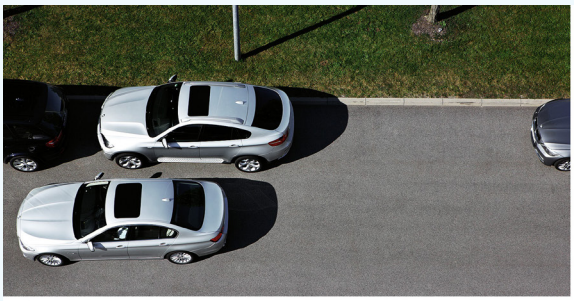
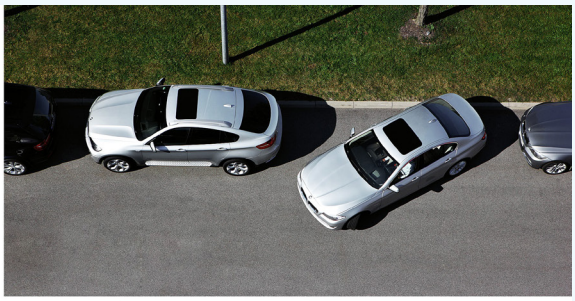
1）在会车前，就应时刻做好防眩目的准备，提前记住前方道路情况，一旦被远光灯照射眩目后，可凭记忆了解前方道路情况，不至于不知所措。

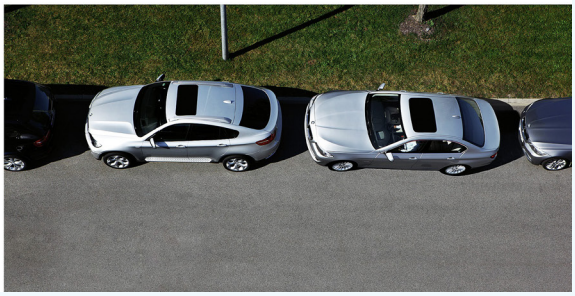
2）在会车时，如果受到对面车灯光照射眩目，不要盯住对方车灯看，尽量往自己前方近处看，用遮光板遮挡也会有一定效果。

3）被对面远光灯严重照射后，如果一时无法看清夜间路况，应立即选择停车休息。

4）如果后方车辆开远光灯，会使你的车内后视镜发生反射光，也会导致眩目。这时为了避免光线刺激，可变换车内后视镜的角度，减轻眩目感，等后方远光灯消失后再将车内后视镜角度调回来。

5）车内光源，如前排阅读灯也是导致眩目的另一种原因。因此，行车中尽量不要开车内的前排阅读灯，否则很容易导致驾驶人看不清前方路况。



353. 怎么在城区安全停车

如果驾驶人随便将车停放一个地方，门一锁就扬长而去，这样很容易影响交通，也是汽车最容易受伤的停车法。非法的破坏有顺手报复的，合法的破坏有被强制拖走的。因此，在城区一定要养成良好的停车习惯。

1）去商场购物，应把车停在商场专门设置的地下或露天停车场。

2）去车站接送人，应把车停进站点设置的停车处。

3）去附近单位、部门办事，应与门卫协商将车开进院落。

4）如果所去地点附近没有停车点，应将车停入较远一点的停车场，然后步行一段路程。

5）在停车场停车时，要服从管理人员指挥，自觉交费，并将车头朝向驶出方向。

354. 怎么安全进出地下停车场

现在的地下停车场大多都像迷宫似的不好进出，有的车主在办完事后甚至连自己的汽车都不容易找到。

1）地下停车场一般设有入口通道和出口通道，驾驶人出入要看清指示牌，不要从出口处进入停车场，也不要从入口处驶出停车场。

2）地下停车场一般都是收费的，入口处设有值班岗亭，有的还有红外线打卡机。进入时，要注意岗亭人员是否递交相关卡片。驾驶人接到卡片时，注意阅读上面有关内容，如果标明了所驾车应停的位置号码，就应在指定停车号码处停车。

3）地下停车场的进出口均是上下坡道，应降速缓行，禁止鸣喇叭。进入地下停车场时，听从停车场人员指挥，以防走岔路或造成逆行，甚至引发碰撞。

4）进入地下停车场，要注意观察指示牌。如果标示第一层车位已满，就不要浪费时间，赶紧到下一层去找。

5）停好车后，应记下停车位所在层数、区号及车位号，以便办完事后回来好寻找。

6）如果在进地下停车场时，因光线不好打开了前照灯，停好车后要检查是否关闭。

7）不要将贵重物品放在车中座椅上或行李箱中，以免招贼。在用中控钥匙锁车后，应再拉一下车门，检查是否真正锁上了。

8）在不熟悉的地下停车场乘坐电梯进出时，除观察指示牌外，还要多向管理人员询问。

9）在地下停车场停车，发动机要及时熄火。禁止停车时开空调，以免污染空气。

10）地下停车场多数是根据停车时间收费的，驾车出库时要在交费处停车，将入口处的卡片交与收费员办理缴费手续。

第十章　高速公路篇

驾驶人常说十祸九快，
高速公路上的车辆速度都非常快，
稍有闪失就会酿成大祸，
因此在高速公路上行车要特别注意安全。

355. 怎么在高速公路上防超速

在高速公路上发生的交通事故，七成以上是超速驾驶造成的，很多后果都非常严重。交通法规定，高速公路限速标明的最高车速不得超过 120 公里 / 时，这种限定是一种安全限定。但有的驾驶人认识不够，过于自信地认为自己车况好，驾驶技术又高，能处理各种复杂情况，所以一上高速公路就将加速踏板一踩到底肆意地超速行驶，致使一发生意外情况便处理不及酿成事故。现在，新交规对在高速公路上超速驾驶制定了严格的记分规定：

1）驾驶中型以上载客载货汽车、校车、危险物品运输车辆在高速公路上行驶超过规定时速 20% 以上，驾驶其他机动车行驶超过规定时速 50% 以上的，一次记 12 分。

2）驾驶中型以上载客载货汽车、校车、危险物品运输车辆在高速公路上行驶超过规定时速未达 20% 的，驾驶其他机动车行驶超过规定时速 20% 以上未达到 50% 的，一次记 6 分。

3）驾驶其他机动车行驶超过规定时速未达 20% 的，一次记 3 分。

因此，在高速公路上行驶，绝对不要违章超速。应根据自己车况、气候和身体状况等因素，确定一个低于最高限速的速度行驶。一旦发现车速超过自己设定的界限，应及时回收加速踏板，确保行车安全。需要注意的是，最高时限速度，是在车况良好情况下的车速限制。如果所驾车辆技术性能较差，就不能按此速度行驶，否则也叫超速。此外，有的高速公路设有可变限速交通标志，上面的限速公里数是根据当时天气和道路通行情况随时变化的。例如，在正常情况下，限速标志是 120 公里 / 时，如果因下雨，该限速标志会变成 80 公里 / 时，汽车行驶如果超过 80 公里 / 时即为超速。驾驶人应根据限速标志提示的速度，合理地进行车速的调控。

356. 怎么做高速公路行车前的准备

开车上路，计划充足才能一路顺畅。因此，上高速公路行车前，应做好充足的准备。

1）注意收听天气预报和交通广播信息，及时了解道路情况。

2）确定行车路线，熟悉沿途交通状况，正确掌握道路信息。

3）保持饱满的精神状态。如果身体不适、患有疾病或疲劳困乏、精神不振时，最好不要驶入高速公路。

4）随车携带紧急停车用警示标志和修车工具。

5）上高速公路前，对车辆进行全面检查：检查燃料是否足够？冷却液是否充足？有无漏液情况？发动机、制动器的油量是否足够？风扇传动带的松紧程度是否适中？有无损伤？轮胎沟纹深度是否够？气压是否正常？

6）在利用高速公路时，最好制订一个有余地的难度适中的驾驶计划。制订高速公路行车计划时，要根据自己到达目的地的距离、时间，详细了解高速公路沿途的有关情况，如出口地点、弯道、坡度、气象条件以及加油站、维修站及其他服务设施的位置等，这样才能使制订的计划与行车实际相符，为安全行车提供指导。

357. 怎么安全通过高速公路收费站

收费站是汽车进出高速公路的唯一通道，车辆将在这里集结和疏散。因此，收费站来往车辆密度大，车辆速度变化快。

1）驶近收费站时，要减速缓行。

2）准备驶入高速公路的车辆，应依次排队，按次序交费通过，不要为了急于通过而争道抢行。驶离高速公路的车辆，要注意速度反应迟钝的影响，充分减速，平稳驶出。

3）进入收费处前，应密切注视通道上方的灯光信号和控制入口前的情报标志板，了解哪个通道可以通行和前方道路上的通行情况，以确定是否进入或驶出高速公路。

4）进入收费入口处时，尽量靠近收费亭，使驾驶室门窗对齐收费口，便于收费人员和驾驶人交换现金、票证或通行卡。

5）在入口处领到通行卡或票证后，要妥善保存好，以备出口时交卡或验票。不要将通行卡或票证随手乱丢，以免到达收费口时为寻找通行卡或票证耽误时间而影响通过速度。

6）出高速公路进入收费站时，应将进入高速公路的电子卡交给收费员进行刷卡，并通过电子显示屏公告收费额后予以收费。

7）驾驶人缴过费并拿到收据后，应及时驶离收费站。

358. 怎么在高速公路加速段加速

进入高速公路的主路前，都有一段用于加速的路段，这时不要像在城区驾驶那样缓慢行驶甚至停下来观察后面来车情况，然后直接进入主路，这样做非常危险。

1）在进入加速段后加速前进，使车速迅速提高，并一边加速一边观察后面来车情况，在确认安全的情况下进入主路。

2）尽量不要从匝道出口直接进入高速公路主路，那样后面来车很难发现突然进入主路的车辆。

3）如果主路上车辆较多而一时无法进入主路时，可减速等待时机再进入。如果是新手，最好等车流通过后再进入。

4）在加速段行驶时，无论后面是否有来车，都要打转向灯示意后面。

5）在加速过程中，要注意观察后方来车情况，当车速上来后还要选择合适时机并入行车道。

359. 怎么在高速公路上读懂汽车语言

在高速公路上，要想让其他车辆了解你的意图，或者你明白其他车辆的情况，这就需要与周围其他车辆交流信息。一般说来，汽车之间的交流手段只能利用转向灯、前照灯和喇叭等，尽量不要通过打手势的方式或语言跟其他车辆交流信息，以免分散注意力，对彼此造成危险。

1）从后视镜中观察到有要超你的车辆时，如果前面路况比较适合其他车辆从左侧超越你车，应打右侧转向灯，表示前方安全，可以超车。

2）如果想超越前方其他车辆，就在确认安全的情况下，打左转向灯提示前方和后方车辆注意，表示你准备超车了，请避让。

3）如果是在夜间，还可通过不断闪动前照灯的方式，来强烈表达你的超车意图。

4）在刚要超过去时，可以短鸣喇叭表达谢意。

5）在准备并入原来车道时，还要打右转向灯来提醒被超车辆注意。

6）当在高速公路上靠边停车时，要打开危险警告灯，提醒过往车辆注意避让。

360. 怎么在高速公路上使用方向盘

有资料介绍，如果高速公路上的车速是一般公路的两倍，方向盘转动的角度为原来的1/4就足够了。如果转角过大，汽车就会脱离驾驶人预想的轨迹向别处驶去。因此，高速行驶时使用方向盘，一定要遵循少打少回原则，切忌转角过大。由于高速公路都是按大半径弯道进行设计的，一般情况下，稍微调整方向盘便可以顺利通过。如果转向角度旋转过大，很容易在高速作用下，出现比预想要快的“过度转向”现象。

361. 怎么在高速公路上随流而行

在高速公路上行驶时，如果车流量较大，那么随流而行可以减少超车和被超的次数，使车与车之间的相互交织明显下降，对保证行车安全十分有利。

1）随流而行技巧的关键，是与前车距离的把握，而距离的长短应根据行驶速度的快慢、能见度的高低来灵活掌握。

2）随流而行时，不要将注意力死盯在前车尾部，否则会因视觉单一出现迷钝。可行的方法是，在注意与前车保持安全距离的同时，用目光不时地观察前车前方第二辆、第三辆车的行驶动态，这样不仅可以调整视觉，而且还可以掌握提前控制车速的主动性。

3）与前车跟行距离的保持，应以加速踏板控速为主，必要时才用轻踩制动踏板加以辅助。

362. 怎么在高速公路上从容行车

在高速路面行车，你只能做到自己不超速，但管不了他人是否超速违法。如果其他超速行驶的车辆突然间从你车旁窜过，或突然并线到你跟前，吓你一跳是小事，吓出事故来就成大事了。

1）一定要遵照执行每条车道上标明的最低和最高限速，注意控制好车速。

2）行驶中，要不断用内外后视镜扫视后面和侧面的情况，看到有车接近时心理上好有个准备。

3）在高速路上开车，眼光要放长远些，注意前方车辆和交通情况，以便及早采取措施。否则，到跟前再紧急制动，很容易造成爆胎。

4）当有车超越你，尤其是当大型客车从你车旁超越时，应扶稳方向盘。因为，由于气流的作用，这些车会影响你的汽车的行驶稳定性，这时不要打方向盘躲避或踩制动踏板。

5）在高速路上行车，应与前车保持足够的安全距离，不能离得太远。否则，其他车辆频繁地超越你，同样增加了不安全的因素。

363. 怎么在高速公路上安全并线和超车

高速公路上的车辆速度都非常快，稍有闪失就会酿成大祸。因此，在高速路上超车、并线的情况，和在城区是不太一样的。

1）并线时，通过后视镜观察，确认后方没有危险，并扭头观察自己车辆的盲区内没有车辆，前方所要并入的车道也安全，再打左转向灯，稍转方向盘，圆滑地并入新车道。

2）准备超车时，尽量让被超车和后方车辆看到你想超车的意图，可通过打转向灯、鸣喇叭的方式提醒前方车辆注意。在和被超车辆并行时，尽快提高车速，使并行时间更短。

3）在高速公路上打方向盘，只允许转动较小的角度，不要大幅度去打，以防车辆失控。

4）高速超车或变换车道时，最好能通过按喇叭或变换远近光灯的方法来提醒前车。如果前方或与自己并排的车辆突然减速时，要注意松开加速踏板，准备随时制动，这很可能是因为他们发现了前方的一些意外情况，比如行人或路障出现在道路上，千万不要趁机超车。

5）在高速公路上开车，每个意图都应及早地对前后左右的车辆发出信号，而付诸行动却要晚一些。发出信号就立即行动的后果，不是造成事故就是干扰了其他车辆的正常行驶。

6）无论什么原因，都严禁从应急车道上超车。

364. 在高速公路上遇到许多大车时怎么办

在高速公路上，经常会遇到一堆车辆挤在一起，这很容易出现事故甚至连环事故，这时比较安全的做法就是尽快远离。

1）如果在高速路上遇到许多大车，不要轻易就钻入车堆中。一辆小车如果被裹在一堆大车中行驶，就好比一个小孩在拥挤的人群中行走一样，那将是很危险的事。

2）遇到一堆车辆，最好的办法就是尽快远离。如果前方条件允许，就尽快超越这些车。

3）在超越“成串”车辆时，如果有个别被超车突然进入前方的超车道，不要心慌，不要立即紧急制动或猛打方向盘，可审时度势地采取松加速踏板、降低档位、缓慢制动来降低车速。一定要牢记，高速行驶时紧急制动永远是一件非常危险的事情。

4）如果不能超越这些成串的车辆，前方空间距离不多，或这些车挤占车道，那么就稳稳地跟在这些车的后面，耐心地等待超越时机，不要头脑发热地贸然钻入车堆中。

365. 在高速公路上遇到水坑时怎么办

雨中或雨后，公路上会有一些积水，这水虽然不深，但却非常危险，常常让许多路过这层浅水的车辆因处理不当而侧滑、翻车甚至车毁人亡。

1）雨后或雨中行车，应注意观察前方道路是否有积水，以便提前采取措施。

2）当突然发现前方有积水路面时，如果车速较低，可安全避让；如果车速较高，不要强行猛打方向盘避让，以防因此导致侧滑和失控。

3）在高速公路上遇到水坑，尽量躲开或尾随一辆车过去。观察水坑的深度，如果躲不开，前面又没有车辆，就让车辆的两个前轮同时通过水坑。如果在高速行车时，只是单边车轮通过水坑，那很可能会因为轮胎瞬时失去抓地力而发生侧滑甚至翻车。

366. 在高速公路上遇到大风时怎么办

在高速公路上行驶，即使大客车从车旁超过，都会让人感觉到气流对车辆的影响，何况刮大风时，往往逼迫驾驶人不得不用力握紧方向盘，并顶风转动方向盘，以消除大风对车辆行驶方向的影响。

1）高速公路上遇大风时，不要慌张，先握紧方向盘，防止车辆被大风吹得偏离车道。

2）在大风中行驶时，应以比平常更低的车速行驶，尽量不要超速。

3）大风中容易有异物被吹到公路上，如果是较小的塑料袋、纸片等杂物，可直接轧过去；如果是石块、树枝等大物品时，应提前避开。

4）为了抵抗大风对车辆的影响，驾驶人掌握方向盘时会往一个方向使力，但当车旁有大客车或大货车通过时，或通过桥下、隧道时，大风对车辆的影响会短暂消失，如果还在用力“转动”方向盘，就很可能会让汽车跑偏。

367. 在高速公路上遇到雾气时怎么办

在高速公路上行驶时，为防止大雾对行车安全的威胁，驾驶人应了解高速公路雾气的特点和危害。

1）在行车中，特别是秋冬季节，驾驶人必须增强自我保护意识，了解和掌握气候变化，尽早听取高速公路所在地的气象预报，听取交通台的信息，并尽量避免每年 3 ～ 6 月、10 ～ 12 月在早晨 4 ～ 10 点在高速公路上行驶。

2）行驶中，应跟在前车后面缓缓而行，并加大车辆之间的安全距离，尽量避免超车。

3）如果遇到大雾，就必须选择安全地带停车。

4）雾中行车切忌高速。在雾气浓度不一的情况下，要以浓雾行车的要求为标准。

5）秋冬季节，穿过水网地区的高速公路很容易发生雾气现象，经过时要提前做好心理准备。

368. 怎么防止高速公路的“下坡错觉”

高速公路上较长的缓坡路段，一般不设路标，是否进入缓坡全靠驾驶人的感知作出判断。如果下坡感知出现问题，将会影响安全行车。

1）行驶中，一旦发动机的声音突然变低，行驶感觉变轻松，加速踏板未曾踏下，车速却明显加快，就应立即判断车辆已驶入下缓坡路段。

2）用眼睛余光扫视速度仪表，确认此刻速度究竟有多快，以消除下坡时的速度错觉。

3）如果仪表指示速度超出高速公路所规定的最高时速，应将加速踏板缓缓抬起减少供油，或者用减档的方法将车速控制在允许的范围。

369. 怎么在高速公路上防爆胎

在高速公路上，发生爆胎造成恶性事故的比例相当大。导致爆胎事故频发的原因，主要有以下三种：一是驾驶人对所驾车辆轮胎特性缺乏了解，驶上高速公路后盲目长时间地超速行驶，轮胎产生高热高压，导致突然爆裂；二是轮胎质量不高，有的是翻新胎，有的修补过，有的磨损程度不一；三是轮胎气压不符合规定，气压过高或过低。特别是左右轮胎成色不一，气压不一，高速行驶中最易造成爆裂。

1）进入高速公路前，驾驶人应了解和掌握所驾车辆轮胎的质量和特性，是否符合高速行车的要求；检查 4 个轮胎的新旧程度是否一致；气压是否符合规定，且左右气压是否均匀。

2）行驶中，不超速、不超载、不长时间高速行驶。

3）行驶途中休息时，应检查轮胎工况，发现问题及时排除。

370. 怎么在高速公路上合理休息

俗话说："一张一弛，文武之道。"现在用来比喻生活的松紧和工作的劳逸要合理安排。在连续高速行驶后，驾驶人和汽车都需要喘口气休息一下。

1）连续驾驶 2 小时左右，就应找服务区休息。

2）进服务区时，一定要停在车位中。服务区入口道路两旁，一般都禁止停车，因为从高速下来的车辆速度都较快，很容易发生事故。

3）进服务区后，应下车走动走动，舒展舒展筋骨。下车后还应围绕汽车一周，查看轮胎是否有异常，如气压是否足，胎面是否扎有硬物等。

4）如果一时找不到服务区，可找紧急停车带停车稍微休息，呼吸一下新鲜空气。

5）在紧急停车带休息时，不要进入主路活动。

371. 怎么在高速公路上防疲劳

现在交通越来越发达，高速公路越修越多也越长。但是，由于高速公路一般都比较单调，两旁的景象变化较小，很容易导致驾驶人疲劳和感到乏味。因此，在高速行驶时，驾驶人要注意克服疲劳。

1）在高速公路行车时，每过一会儿就转动转动脑袋，看看远景。看远景归看远景，但不能全神贯注地盯着看，扫视一眼即可。

2）看完远景，也可近看仪表、车内外后视镜、公路前方、两旁的景象。这样远近交替地随意观察，对消除视觉疲劳大有益处。

3）打开车窗或天窗换换新鲜空气。

4）活动手指和脚趾，慢慢伸展手臂，轻轻扭动扭动脖子。

5）如果车上有同行人员，可以聊聊天，说说话。

6）如果独自驾车，也可唱唱歌。

372. 在高速公路上发生故障怎么办

汽车在运行途中，常常会遇到一些故障，致使停驶或运行困难。车辆在高速公路行驶中，除遇到故障、发生事故等必须停车的情况外，不准随意停车。

1）在高速公路上行驶时，一旦发生故障，应立即打开右转向灯，进入紧急停车带或路肩，同时松开加速踏板，使车辆逐渐减速并停车。不得在行车道上使用制动减速，不允许将车停在行车道上排除故障。

2）停车排除故障时，应打开危险警告灯，并在车后 150 米以外处放置危险警告标志。夜间须打开示宽灯和尾灯，并打紧急报警电话通知高速公路管理部门处理。

3）故障排除重新起步时，打开左转向灯，在路肩上提高车速，等本车车速与车流速度相适应后，看清车流情况，适时进入行车道。

4）车辆因故障不能离开行车道，或者发生交通事故时，驾乘人员必须迅速转移到右侧路肩上，并立即用路旁紧急电话或其他通信设备报告交警。

5）如果需要清除滚落、飞散在高速公路上的货物时，要使用紧急电话请求有关部门协助清理。

373. 怎么在夜间的高速公路上安全驾车

在夜间驾车，驾驶人很容易疲劳，一旦长时间驾驶，加上又在高速公路，就很容易出事，所以首先应尽量避免长时间夜间驾驶。

1）夜间行车，应提前检查车辆的技术安全状况，特别是电器电路部分，要确保无故障，灯光明亮，电能充足。

2）在道路质量相同的条件下，适当降低车速，一般比白天的车速降低 10 公里 / 时。

3）要善于根据灯光在地面上的反射和车速的变化，判断道路是否有坡度。比如，灯光照射距离变近，发动机有动力不足状况，就为上坡路段，反之，就为下坡路段。

4）注意观察前车尾灯，及时做出正确判断。跟车行驶时，要选择在自己车辆前方行驶速度与自己差不多的车辆，保持足够的行车距离。

5）夜间高速公路上的车辆较白天要少得多，开车比较容易，但如果随心所欲地超高速行驶也是相当危险的。因为，夜间高速公路上大车多，车速快，这时发生危险的概率更高。

6）夜间在高速公路上行驶时，由于能见度差，应注意路面上诸如石块、报废的轮胎等散落物。如果没有发现这些东西而高速撞上去，就很可能发生意外。

374. 高速公路上遇到特殊情况怎么办

在高速公路上行车，如果遇到雾、雨、雪、风等恶劣气候，应集中精力，注意路况，降低车速，谨慎驾驶。

1）如果有限速提示，应按提示速度行驶。

2）路面行车没有安全保障时，应驶入服务区暂避或听从交警指挥驶离高速公路。

3）虽然高速公路上是不允许有行人和非机动车穿行的，但世上没有绝对的事，所以不要以为高速公路上不会有行人就放松警惕。退一步讲，就算每个人都严格遵守交通法则，也免不了有不懂法的野狗野兔等动物出没，尤其是地处山岭地带的不少高速公路路段，生态环境良好，附近野生动物较多，像野猪、山鸡、猫头鹰等野生动物经常引发一些碰撞事故。此外，在避让野生动物的过程中，发生碰撞护栏的情况也不少。因此，经过这些高速路段时，一定要注意控制车速，提防野生动物的突然出现。

375. 怎么注意驶向出口的标志牌

高速公路在出口的前方四个不同距离上分别设有 2 公里、1 公里、500 米和出口处预告标志。驶离高速公路时，要根据这些预告标志的指示距离，决定相应的行驶方法。

1）当看到 2 公里预告标志牌后，如果准备在这一出口驶出高速公路，就开始做驶出准备，尽可能不再进行超车。已经行驶在超车道上的车辆，要尽快返回行车道。

2）当看到 1 公里的标志牌后，绝不可再进行超车。如果见到这块预告标志后还要进行超车，就有可能到达出口处时来不及返回主车道，因而无法驶向出口。

3）当看到 500 米标志牌后，应打开右转向灯，表示即将驶出高速公路的意图，做好进入减速车道的准备。

4）在减速车道起点上设有出口标志牌，上面没有距离数字，但有一指向箭头。看到这个标志牌后，可平稳地向右转动方向盘进入减速车道。

5）进入减速车道后，应关闭转向灯，利用行车制动并配合发动机牵引制动使车辆减速。在到达减速车道与出口匝道分流点的三角地带端部之前，将车速降低到 40 公里 / 时左右，然后进入出口匝道。

376. 怎么在高速公路上防止走错出口

在高速公路上行车时，走错出口“一步”，就可能会给你带来许多麻烦。因此，防止在高速公路上行车时走错出口，就显得尤为重要。

1）进入高速公路前，就熟悉沿途出口的位置、名称和编号，并记住自己准备驶出的出口名称和编号。

2）行车中，注意观察高速公路上的指示牌。在接近自己准备驶出的出口时，提前并入合适的行驶车道，适时切入自己要驶离高速公路的减速带进入出口。

3）即将到达驶离高速公路的出口之前，不要在超车道上行驶，更不能连续高速超车，避免由于正常行驶车道和右侧车道车辆过多，自己无法向右变线，只能向前开，眼睁睁地错过驶离高速公路出口的机会。

4）一旦发现走错路口时，不要慌张，应保持速度继续前行，在前行中找一个最近的出口或者服务区。在出口收费站几十米之前，有一个专供走错路口便于汽车掉头的口，可从这里返回高速公路，找到要去的出口。如果就近进入服务区内，一般服务区为左右对称布局，中间有一个联络隧道，只要开车穿过联络隧道进入对面服务区后，就可以驶出该服务区，沿路返回自己要去的出口。

377. 怎么在高速公路上防“碰瓷”

在生活中，总有一些人甘愿冒着被法律惩罚的风险去坑蒙拐骗牟取不义之财。高速公路上的碰瓷高手就属于这一类人，驾驶人不得不防。

1）多发在高速公路服务区内的人体碰瓷案件，大多选择在车辆倒车时，假装受伤者通常是以弱者形象出现的女性。

2）发生在高速公路主线出口附近的车辆碰瓷，通常擦碰车辆是宝马、奔驰之类的高档车辆，并且大多不挂牌。

3） 碰瓷都是团伙作案。在人体碰瓷案件中，充当“受害人”的女子一旁通常都有其他人在帮腔，指责对方开车不小心，要求当事人拿钱赔偿。而在车辆碰瓷案件中，一般车内都会乘坐四五名身强力壮的人员，仗着人多势众软硬兼施，甚至通过胁迫、哄抢、欺骗等手段迫使当事人拿出钱财。

4）服务区和高速公路主线出口附近是碰瓷案件多发的区域，驾驶人要特别小心。

5）遇到“碰瓷党”时，要及时报警，让交警出面协助解决才是最好的办法，千万不能怕麻烦而私了。

第十一章　驾技篇

天时虽然不如地利，
但开车上路不可能总是处处坦途。
面对复杂多变的道路，
只有多防一步才能少出事故。

378. 怎么做越野前的检查

越野时，驾驶人很可能会离任何一个加油站和维修厂都有几百公里，所以必须确定每个部件都经过认真检查，防患于未然。如果检查出有问题，就马上去修理，不要贸然越野。如果真到了人迹罕至的地方出现麻烦，那就追悔莫及了。

越野前检查的项目有：

1）检查风扇传动带是否松了；所有开关和指示灯是否工作正常；机件各部分是否缺油。

2）检查节气门拉索是否卡住。首先确认加速踏板是否操作自如，如果感觉加速踏板反应迟钝，不仅会妨碍驾驶人灵活的操作，而且有时会有加速失控的危险。

3）检查离合器是否打滑。越野驾驶时离合器的负担比公路驾驶更重，打滑的离合器不仅不能传递足够的转矩，而且如果在某段路上半离合状态过长，还会烧毁离合器。

4）　检查是否有不均匀制动。如果有不均匀制动（就是通常说的制动跑偏），这是非常危险的。如果在下坡时突然踩制动踏板，制动不均匀会导致车身向一侧倾斜，有翻车的危险。

379. 怎么在越野前加油

越野驾驶极其费油，往往比人们想象的还要费。如果越野前没有做好准备，一旦在野外把油用尽，前不着村，后不着店，叫天天不应，喊地地不灵，那时想哭都来不及了。

1）　出发前，一定要把油箱加满。

2）如果有必要，还应带上一个备用油箱以防万一。

380. 怎么在越野前紧固螺栓和固定行李

由于越野时车身振动强烈，幅度很大，无论是车辆的螺栓松动还是行李移动，都会带来意想不到的危险。

1）越野前，应拧紧车身上的所有接头。检查那些一旦脱落可能会引起事故的部件，特别注意蓄电池的接头要牢固。

2）用橡皮筋或行李网固定住行李，以防行李移动四处磕碰，损坏车辆或伤害乘车人。

381. 怎么安全通过 S 弯

连续弯道也就是 S 弯，通过时最好走慢弯，少走急弯。因为，汽车在走直线时，要比转弯时的稳定性能好得多，危险性也相对较小。

1）经过弯道时，可根据自己的车辆性能和个人驾驶技术掌握进弯车速。

2）在进入第一个弯道时，一定要考虑下个弯道如何进入。

3）过连续弯道时，尽量沿弯道的内侧边线行驶，或者说尽量切着弯道内侧的边线行驶。

4）选择行走路线时，尽量让你少打方向盘。但是如果弯道中间有实线时，不能借道行驶。

5）行驶在中间没有实线的弯道时，如果视野开阔，前后都没有来车，经确认安全后可以借用对面车道转弯。

6）当到达最后一个弯道的出口时，可以加速前进，冲出弯道。

7）在转弯时，尽量避免大力制动。否则，就很容易出现爆胎、侧滑或翻车等现象。

8）弯道上有其他车辆时，应慢速通过，并尽量不要超车。

382. 怎么安全圆滑过弯

如果弯道足够宽，驾驶人可以按照“贴外切内”的原则走线，或称为“外—内—外”的转弯路线，这样走过的圆弧半径要大于实际弯道的半径，也就是说可以更圆滑地转弯。

1）如果是左转弯，路边没有非机动车或行人的情况下，在进弯前可以贴着路边走，进入弯道时就可以贴着中间走，出弯时则又靠向右侧行驶。

2）如果是右转弯，路边没有非机动车或行人的情况下，在进弯前可以尽量贴着路中间走，在弯中就尽量贴着路边走，出弯时则又慢慢靠右侧行驶。

383. 怎么在上坡转弯时享受驾驶乐趣

通常情况下，遇到弯道时都应降低车速后再开始入弯，不仅要松开加速踏板，而且还要适当地制动，为了安全无法享受加速的乐趣。不过，当遇到上坡弯道时就不同，尤其是遇到大弯时又赶上上坡，这时就可以充分享受加速转弯的乐趣了。

1）在进入弯道前，仍要降低车速，使前轮有较大的转向力。不要“冲坡”进入上坡弯道，那样很容易导致转向不足而冲出坡外。

2）在上坡前，可将档位选择在 2 档上，也可以在发动机转速较高的情况下选择 3 档，以增强转矩输出，并将发动机转速控制在 3000 ～ 4000 转 / 分。这时，发动机的转矩输出最大，可以让驾驶人享受到弯道加速的乐趣。

3）自动档车上坡前，不可将档位放在 OD 档位上。如果有低速档位，可选择 2 位或 L 位，以防止自动变速器来回换档。

4）看到弯道出口时，可以将加速踏板踩到底，快速冲出弯道。

5）在快到坡顶时，不要猛打方向盘。

6）上坡转弯时，如果遇有情况，只需松加速踏板就可以调整车速。

7）为了安全，遇到弯道较急的上坡路时应慢速通过，这时不可再放肆地加速行驶，否则就有可能冲出坡道或冲到逆行车道上去。

384. 怎么在转弯时判断车速已到极限

不少喜欢驾驶乐趣的朋友，都想以更快的速度通过弯道，从中得到驾驶汽车的乐趣，也想试试汽车的性能到底如何。弯道较多的地方，一般只有赛车场和盘山路，而赛车场一般是很难进入的，只有路过盘山道时才可以体验汽车快速转弯的乐趣。

1）在平时驾驶汽车时，应注意对汽车动力的控制，了解汽车对脚趾动作的细致反应。

2）了解汽车在什么情况下才会车轮打滑。比如，发动机动力输出太大，方向盘打得太猛，弯中突然制动等，都可能导致车轮打滑。

3）当车轮开始打滑时，轮胎会发出强烈的、有点撕裂感觉的“吱吱”摩擦声，就是俗称的“响胎”，这时表示汽车已到极限速度，再快就可能失控。但这时车轮仍有较大的抓地力，汽车仍保持较好的操纵稳定性，不必过于担心。一旦出现“响胎”，即可放松加速踏板。

4）控制好“响胎”，就是驾驶技术的较高境界。也就是说，让汽车以接近“响胎”的速度行驶，但又不超过“响胎”状态使汽车进入失控状态，因此需要驾驶人对汽车动力的精细控制和掌握。

385. 怎么安全通过无管制交叉路口

在我国不少城镇的交叉路口，还没有实现规范的交通管制。驾车通过这些路口时，一定要记住“一慢二看三通过”。

1）一慢：就是在距交叉路口 150 米处就要开始减速，将车速控制在 20 公里／时以内，并根据去向，在减速的同时打开转向灯，以告知周围的行人和车辆。

2）二看：就是要注意观察前后左右的来车动向，发现他们的动态意图并做出预见性综合判断，做好避让准备。

3）三通过：就是经判断和处置各种情况后，确认可以通行时才小心谨慎地慢速通过。

386. 怎么安全通过视线不良交叉路口

道路上交叉路口很多，很多岔路口没有交通信号灯控制，也没有交警指挥。汽车驶近交叉路口时，驾驶人观察交叉路两侧的视线往往会被两旁的房屋、树木和其他物体遮挡。为防止视距不良发生事故，车辆行到交叉路口时必须注意观察，并把车速降到视距三角形（横向和纵向行驶的汽车，相互看见时两车的位置与两车相交的位置所构成的三角形）的安全速度以下。通常情况下，应提前 50 ～ 100 米将车速降至安全速度以内。在村镇或街道路面很窄的交叉路口行驶，由于视野盲区较大、视距短，要将车速控制在 10 ～ 20 公里／时内。在两旁有高秆庄稼、树木、建筑物或其他设施等物体，影响甚至挡住驾驶人横向视距的道路上行车时，要注意以下几点：

1）在不影响来车行驶的情况下，车辆应尽量在公路的中间位置行驶，避免靠视线受阻碍的一侧行驶，以便于处理情况。

2）鸣喇叭时间可长一点，提醒横向来的车辆和行人，防止不发出任何信号地突然驶过视线受阻碍的交叉路口。

3）降低车速，使车速保持在一旦发现情况就能安全停车的范围内。通过交通情况复杂的交叉路口时，不可高速行驶。

4）对经常行驶的路线，要注意观察并熟记沿线的路口、岔道和行人经常出入的地点，做到心中有数，预先做好准备。

5）准备进入交叉路口时，应让已在路口内的机动车先行。

6）向左转弯时，要靠路口中心点左侧转弯，转弯时开启转向灯。夜间行驶时，应开启近光灯。

7）有交通标志、标线控制的，让优先通行的一方先行；没有交通标志、标线控制的，让右方道路的来车先行。转弯的机动车让直行的车辆先行。相对方向行驶的右转弯的机动车让左转弯的车辆先行。

387. 怎么安全通过铁路道口

开车通过铁路道口时，应自觉遵守通行规定，避免事故。

1）通过有人看守的道口时，要听从道口管理人员的指挥。通过无人看守的道口时，要做到一停、二看、三通过。

2）通过时，应视情况提前换入适当档位，一气通过，不得在铁道区内换档、制动。

3）在车辆前后跟行通过铁路道口时，一定要等前车通过并驶离铁道能容下自车的距离时才可通过，不要紧随前车驶上道口。

4）通过时如果发生故障，应马上设法立即离开，不得在铁轨区内停留排除故障。

388. 怎么处理汽车在铁路道口突然熄火

当汽车行驶至铁路轨道上时，如果因驾驶技术失误或车辆故障原因突然熄火，短时间内发动不着而又无外援时，驾驶人首要的任务不是去打开发动机盖排除故障，而是设法使汽车迅速离开轨道，以免汽车与火车相撞。

389. 怎么安全通过货场

货场，也称“露天仓库”，是用于堆放商品的场地。开车经过货场时，应首先注意场地货物运转情况和场地上的枕木、木料或铁器、铁钉、碎石、缆绳等障碍物。

1）遵守货场的管理规定，尤其是防火和车辆运行规定。

2）进入货场后，应根据场内道路和车辆情况确定车速。车辆较少、道路宽敞的货场，可中速行驶；车辆较多或场内狭隘的，应保持低速行驶。

3）车辆密度较大或接近停靠货位时，驾驶操作要细腻，轻打方向盘缓慢加速。

4）在行进、转弯、调整方向时，不要猛踩加速踏板，以防汽油燃烧不尽对货场造成火灾威胁。

5）驶出货场后，如果需要停车办理有关事项，应注意停车安全，不可停在货场的出口处，也不可停在货场外的行车道上。如果在停车场内停车时，应将车头调到便于驶出的位置，以便在遇到意外时及时驶离。

390. 怎么安全通过渡口

渡口指的是道路越过河流以船渡方式衔接两岸交通的地点，包括码头、引道及管理设施。驾车通过时，一定要小心谨慎。

1）在有人管理的渡口上下船，要听从指挥，按顺序依次上下。

2）在无人管理控制的渡口上下船，应先了解情况，确认具备上船条件后再开车上船。

3）如果有人或非机动车同时上船，应让行人或非机动车先上，等拥挤的人群过去之后再开车上船。

4）进出码头或渡口时，应低速驶入或驶出。行驶时把稳方向盘，控制好加速踏板，集中精力，随时注意车前发生的情况，以便在发生意外时能够及时处理。

5）汽车待渡时，必须及早减速，并检验制动器的作用，以防发生意外。

6）车辆开出码头或渡口时，车速要慢，同时应持续鸣喇叭，提醒行人或其他车辆。

7）汽车上下渡船时，应使用 1 档或 2 档低速缓慢行驶，不可在跳板上停车，更不能加速猛冲。尤其是前轮已上了渡船，后轮还在跳板上，或前轮上了跳板而后轮还在渡船上时，更应谨慎驾驶，稳住加速踏板，平稳地上下。

8）汽车在渡船上停稳后，要拉紧驻车制动器手柄，将变速杆挂 1 档或倒档，关闭发动机，用三角木或其他硬物塞住前后车轮，以防车辆移动。

9）渡船靠码头后，岸上人员搭起跳板时，驾驶人应及时拆除自己车辆的三角木或其他塞车轮的物体，发动车辆，根据指挥人员的指示依次下船。下渡船时，驾驶人应细致耐心地驾驶车辆，把车辆调整到合适的位置，对准跳板，缓慢驶下。

10）汽车在驶上跳板和爬坡时，驾驶人要集中精力，与前车保持较大距离，防止前车后溜时发生追尾事故。如果坡度很陡，可以等前车驶上坡顶后，再加速爬坡，驶出渡口。

391. 怎么安全通过弯道

驾车通过弯道时，会有三种不利因素影响操作：一是弯道视觉盲区；二是存在离心力作用；三是车辆转弯时存在内轮差。由于这三种因素的影响，驾车通过弯道时就要格外谨慎。

1）进弯前一定要减速，在转弯时要按照“慢进快出”的原则控制车速。进弯前就完成减速和降档操作，然后进弯后只管转向就行了。在车头对准出弯方向之前，不要急于制动或猛加速。当车头已对准出弯方向的道路且方向盘已回正时，最好尽快加速，快速驶出弯道。

2）如果弯道足够宽，可以按照“贴外切内”的原则走线，这样可以更圆滑地转弯。如果是右转弯，在进弯前可以尽量贴路中间走，在弯中则尽量贴着路边走，当然前提是路边没有非机动车或行人。如果是左转弯，在进弯前可以贴着路边走，进入弯道时，可以贴着中间走，其前提也是路边没有非机动车或行人，出弯时则又靠右侧行驶。

3）在无法确认安全的前提下，或弯道中间有禁止超车的实线的情况下，严禁借对方车道行驶。在视野开阔、前后都没有来往车辆的情况下，在通过中间没有实线的弯道时，可以借用对面车道迅速转弯。

392. 怎么安全通过桥梁

道路上的桥梁，主要有水泥桥、拱形桥、木桥、浮桥、吊桥和便桥等。各种桥梁因建筑材料和结构各不相同，建成时间与承载能力亦不同。因此，驾车通过桥梁时，要根据不同情况正确操作。

1）注意桥头的交通标志，遵守限载、限速规定。

2）注意对方来车，如果来车距对面桥头较近时，应主动减速、停车，让对面来车通过后再行通过，尽量避免在桥头上会车。

3）在桥上一般不要超车，更不能违章超车。

4）通过拱桥时，应减速、鸣喇叭、靠右行驶。

5）通过窄桥时，尽量避免在桥上变速、制动和停车。通过较窄的桥梁时，应仔细观察桥上和对面桥头的车辆情况。如果会车困难时，要先让桥上的车辆通过。

6）通过便桥、木桥、吊桥和浮桥时，先停车查看，确认没有危险后用低档平稳通过。

7）通过湿滑的桥梁时，应设法清除桥面上的稀泥和积雪，在桥面铺垫防滑物品或在轮胎采取防滑措施后，再行通过。

8）如果遇上风、雨、雪、雾等恶劣天气，通过桥梁时更要加倍小心，不可突然加速或减速，更不可采取紧急制动，以防汽车摆尾、撞坏栏杆、掉到桥下。

393. 怎么防止“桥头跳车”

有的地方水多桥多，因土质因素，引桥即桥坡常有沉降现象，从而导致桥面和桥坡之间出现高度落差，当车辆快速冲上时就可能导致车身突然跳起，俗称“桥头跳车”。车速越快跳得越厉害，严重时就可能导致车辆失控。因此，驾车经过桥头和桥尾时，先要目测桥坡和桥面的高度差，如果高度差在2厘米以内，驾驶人要制动减速；如果超过2厘米，不仅要制动减速，条件允许的话，最好还要将车头方向稍微偏一下，让两个前轮先后过坎。

394. 怎么安全通过漫水桥

开车通过漫水桥前，必须探明水深、路宽、水的流速，确认是否具备通过的条件。当确认可以通过时，应对车辆采取必要的防护，对电气系统采取必要的防水处理，并设法抬高排气管出口等。

1）在条件允许时，应在水中设置引导车辆通过的标杆。

2）通过漫水桥时，应低速按固定路线匀速通过。行车途中，尽量避免停车、变速和急剧转向。

3）在汛期过漫水桥时，应随时注意水情预报。如果水流过急过深，绝对不可冒险通过。

395. 怎么安全通过陡坡

陡坡，就是急剧升高的斜坡。驾车遇到陡坡时，应注意以下几点：

1）根据车辆爬坡能力，提前换中速档或低速档，使车辆有足够动力，平稳地上坡。

2）当动力不足时，应迅速减档，以防拖档熄火。如果错过换档时机，可越级减档。

3）如果遇到换不进档或发动机熄火时，应使用行车制动与驻车制动强行停车，然后重新起步。

4）下坡时，可利用发动机的牵阻作用和行车制动控制车速，禁止滑行，尽量避免使用紧急制动。

5）对于下陡坡的车辆来说，如果不能及时停住，应将方向盘转向靠山一侧，用车尾抵在山体上，利用天然障碍使车停下。

397. 怎么安全通过桥洞

1）驾车通过桥洞时，应首先注意限高。

2）如果桥洞过短，就不必开灯，但注意不要超车。

3）如果桥洞下面有积水，要探明水的深浅，不可冒险通过。

396. 怎么安全通过隧道

1）在隧道前面都有宽、高等限制的交通标志，必须按警告标示行驶。

2）通过单行隧道时，应观察前方有无来车。如果发现对面已有车驶入隧道或有停车信号，应及时在道口靠右侧停车，等来车通过后或见放行信号后，再进入隧道，并开启前后灯光，再视情况缓急通过。

3）通过双行隧道，应靠道路右侧行驶，视情况开启灯光，注意交会车辆，保持车速，尽量避免超车。

4）进入隧道后，将视线注点移到隧道的远处，不要看两侧隧道壁，注意保持行车间距。

5）严禁在隧道内变更车道、超车和随意停车。

6）双向行驶的隧道内，禁止使用远光灯。

7）如果车辆在高速公路隧道内出现故障，只要还能继续行驶，就应尽可能把车驶出隧道。当车辆无法驶出隧道时，车上人员必须迅速离开车辆，设法将车移到特别停车点，打开危险警告灯，在车后方 150 米以外设警告标志，并通过紧急电话向高速公路管理中心报警。

8）有些长隧道，前半部分路段为上坡，后半部分为下坡，由于这种纵坡结构，汽车驶出隧道的平均车速比驶入平均车速高 5 ～ 10 公里 / 时。由于在隧道内没有相关参照物，存在视觉误差，不容易感觉到坡度的存在，加上上下坡的势能存在，各种车辆的制动距离都会大打折扣，所以跟车距离要适当拉大。

9）夜间在隧道行车，由于隧道内有照明灯，隧道内比外部明亮，驾驶人也不要因此提高行驶速度。在隧道内行车，不能凭直觉判断车速，一定要通过车速表确认行车速度。

10）驶出隧道前，通过车速表确认行车速度；到达出口时，握稳方向盘，以防隧道口处的横向风引起车辆偏离行驶路线；驶出隧道时，要注意观察隧道口处的交通情况，在出口处及时鸣喇叭，预防发生事故。由于山路隧道和整个山体的结构原因，出隧道就不一定是笔直的路面，很有可能是弯路，不减速非常危险。特别是一些山区的隧道，不少乡民喜欢在隧道口纳凉，有些人甚至拿着凉席铺在路边躺着休息，驾驶人要有心理准备，注意躲避。驶出隧道后，在亮适应过程中切勿盲目加速，以免因视力瞬时下降不适应环境而造成危险。

399. 怎么安全通过乡村土路

现在很多乡村集镇，一般土路较多，并且路面状况很差，路窄且坑洼不平，加上乡村集镇的小猫小狗小孩较多，经常会猝不及防地出现。因此，驾驶人在乡村集镇的道路上行车时要特别小心谨慎，确保行车安全。

1）通过乡村公路时，车速不能过高，提防人畜突然横穿公路。

2）雨后的乡村土路一般都很泥泞，要注意防滑。

3）土路上，一般都坑坑洼洼，碎石、土块等障碍物较多。晴天，可能尘土飞扬，雨天，积水泥泞随处可见，甚至造成路肩塌陷。因此，行驶时要控制好车速，速度不能过快，并考虑车辆的离地间隙，转动方向盘小心避让路面上的坑洼、乱石或积水，让车轮沿路面凸起部分行驶。尽量不要太靠路边行驶，防止掉下路基。

4）在通过松软、泥泞的积水路段时，应特别谨慎，必要时下车观察。当判明车轮确实不会陷入泥土中时，方可挂低档缓缓一气通过。

5）新开通的土路，如果路面已有车辙，应尽量沿着车辙行驶。

6）无论是晴天还是雨天，下坡时都应选择中低速档位，轻踩加速踏板缓缓下坡，不得空档溜坡。不要与前车跟得太近，以免晴天被前车扬起的灰尘或雨天溅起的泥水遮挡视线。

7）会车时，要注意观察路面，特别是久雨中不要太靠近路肩，以防塌方或车辆侧滑产生碰撞事故。当道路较狭窄时，更应避免靠边行驶。交会时不要乱转方向盘和踩制动踏板，以免车辆侧滑，必要时停车避让。

8）在满是尘土的道路上行驶时，应关闭车窗，关闭空气外循环，打开空调或电扇，这样有助于车厢增压，阻止尘土进入。

398. 怎么安全通过涵洞

1）驾车通过涵洞时，应首先注意限高。

2）通过涵洞时，应在离洞口 100 米处减速，注意观察交通标志。

3）注意车辆的装载高度是否在交通标志的允许范围内，必要时停车核实。有怀疑时，应下车查看，缓缓驶入。通过简易的陌生涵洞时，防止不查看涵洞前方和涵洞地面情况就贸然驾车通过。

4）涵洞内一般潮湿路滑，路幅不宽，通视条件较差，应做好防滑措施，并随时注意前方来车和交通情况。

5）一般的涵洞地面都较低洼，路面多为坑洼不平，汽车通过时应注意躲避凹凸之处，防止凸起的路面擦伤车底盘。

6）过涵洞时，禁止松开方向盘或轻握方向盘，以防止地面不平引起方向跑偏或方向盘自主转动时打伤手臂。

400. 怎么安全通过有集贸市场道路

我国很多城乡有定期集市的传统，城市设有农贸市场，这些地方的行人纷乱并挤满街道或公路，交通十分拥挤。

1）行车中，如果能绕开集贸市场道路就设法绕开，无法绕开时应低速缓行。不可用车开道，强行挤开人群。

2）如果遇到传统性的集会，要尊重当地群众的风俗习惯，不要贸然行事。

3）如果判断高峰时间确实无法通过时，可暂时停车等候，等高峰过去后通过。如果执行紧急任务必须通过时，车前应有人员开道，引导汽车缓慢通过。通过时，应注意控制好加速踏板，使车辆处在一抬起加速踏板就停下的行驶状态，缓慢而耐心地通过。

4）在人群中低速缓行时，有人可能会用手摸或拍打汽车，对此应平静对待，不要停车训斥或论理。否则，可能会引起围观和纠纷，不但妨碍交通，有时甚至会使车身受到更大的伤害。

5）遇到人群较密集，通行道路摆满地摊时，不要强行通过。

6）途径小县城、集镇街道，很多道路不设分道线，各种车辆和行人混在一起，行车时要主动减速礼让，尽量避免超车。

7）行至拥挤街道，行车比较困难时，要鸣喇叭，减速行驶。

8）在村、镇、小县城停车，要遵守停车规定。没有停车规定设施的，要选择妥善停车地点，并向附近村民打招呼，以防阻塞交通或受刮碰，更防居心叵测的人搞破坏。

401. 怎么安全通过城乡接合部

在城市周围与乡村临近，交通情况比较复杂的一些路段或路口，被称为城乡接合部，这里是道路交通事故多发地段。

1）驾车进入城市前，一旦发现前方道路的行人和车辆突然变得稠密，交通秩序变得混乱，就要引起警觉，这时应迅速减缓车速。

2）密切注意车辆和行人动态，防范突发情况出现，随时准备制动和停车。城乡接合部的车辆组成复杂，汽车、农用车、三轮车、摩托车等交杂在一起，行驶随意性较大。这里的行人组成多数是进城购物或办事的乡村农民，道路交通知识和安全意识相对欠缺。

3）驾车时避免动作过急，不过急采取制动、不过急打方向盘，不得随意掉头或转弯。

4）不要在城乡接合部超速和超车。

5）遇到违法违规车辆影响行驶时，要时刻把安全放在首位，不要与他们斗气较劲。

402. 怎么安全通过穿村而过的新路

穿村而过的新路因是新通的，当地村民道路交通安全知识欠缺，安全意识淡薄，行走习惯不适应突然改变的道路环境，给交通安全埋下了隐患。

1）村口有限速标志的，按标志要求行驶。没有限速标志要求的，应以 20 公里 / 时的规定车速通过。

2）当地村民往往把道路作为家院使用，随时随地停放车辆且停放时间较长。因此，如果公路两侧有停放的车辆时，一定要预防小孩突然从车前车后跑出，预防自行车、摩托车从停放的两车中间驶出等。遇此情况，要多用喇叭做出警示。

3）村中临路巷子较多，自行车、摩托车出入频繁，加上驶入公路的车速较快，行驶没有规律可循。因此，通过巷口时，一定要放慢速度，提前鸣喇叭，做好制动准备。

4）发现有村民横穿公路时，要提前减速，按响喇叭，不要与行人抢道从其前方通过，要有意从行人后方绕行。

5）遇有晾晒的谷物时，要选择较薄的一侧通过，并放慢车速，防止晾晒谷物人员突然做出有碍通行的举动，或有小猫小狗小孩隐藏在谷草之中。

403. 怎么安全通过摆摊街道

城市摆摊的街道路面狭窄，行人众多，交通混乱，汽车通过时应注意以下几点：

1）驾驶人要有正确的判断能力，准确估计车辆是否能够通过，同时还要注意前后的行人和车辆动态。

2）在摆摊街道行驶时，一定要有耐心，不能急躁。

3）降低车速，并随时准备停车。

4）谨慎驾驶，正确操纵方向盘，不要猛打猛回，以免因为内轮差而造成刮碰事故。使用加速踏板时要平稳，防止因使用不当而造成冲撞行人事故。

5）要文明行车，对影响通过的摊位不要硬挤，必要时可下车帮助挪动，以便通过。

404. 怎么安全通过山区道路

山路行车，依山傍崖，沟深坡陡，弯多路险，崎岖不平，除要求车况良好外，驾驶人必须掌握一定的驾驶技巧，才能保证行车安全。

1）注意观察沿路的各种标志牌，预先了解路况，提前判断山路走势。在山里开车，随着路面起伏不定，弯道也容易产生变化且存在盲点，这些都有可能会让驾驶人产生紧张情绪。面对这些路况，对地形陌生的驾驶人可由环境来判别前方的路况，例如山壁的延伸方向或林木排列方式等，这样判断地形有时效果会比沿着路面标志线行驶还要保险。

2）山路上的坡道较多，一会儿上坡一会儿下坡，还有可能是坡道与弯道相结合，路况比较复杂。在上坡时，应挂入低档，以保证加速时的牵引力；在下坡弯路上，要做到充分减速，将档位置于 3 档或 2 档，充分利用发动机制动降低车速。不宜猛踩制动踏板，更不能突然打方向盘，这些都是危险动作。

3）山区有很多农用机动车、行人及牲畜等，要控制好车速，以防他们突然出现。

4）车辆坏在山路上是件非常危险的事情，尤其是停在后车盲区中，应及时停靠在双向都容易看到的地方。

5）在山路行驶时，尽可能保持良好的视线，视点要远，要尽量看清路面情况和路边环境，要尽量利用路面的宽度选择行驶路线。视线不好时应鸣喇叭，并打开车窗以听到车外的声音。

6）在山路上会车时，要选择相对宽阔、平直的路面。如果在险要路段会车，傍山一侧行驶的车辆应主动让车，等他车通过后再前进，确保两车交会安全。

7）山路应尽量避免超车。如果非超不可，要选择较好的路段，等前车让出道路后方可超越。在转弯时，严禁超越车辆。

8）在山路会车或超车时，尽量不要让自己的车轮压到路肩。

9）在山路上行车，尽量避免停车。非停不可时，应选择相对平直、视线好的安全地段。一定要拉紧驻车制动器手柄，最好用石块垫在车轮后，并在靠右侧路边远距离放置随车三角警示牌，在前后过往车辆视线盲点的弯路上尤其必要。

405. 怎么安全通过傍山险路

傍山险路地势险，道路弯，弯道急，行车难度大，驾驶人必须认真掌握傍山险路的操作特点，谨慎驾驶。

1）行驶中应多鸣喇叭，尤其在弯道处，要时刻注意对面来车和路边的情况。

2）尽量选择道路中间或靠山的一侧谨慎驾驶。

3）在傍山险路上，尽量不要超车。

4）行车中要重点观察靠山一边的路面，不要探视崖下深涧，以免精力分散和产生恐惧心理。

5）在没有车辆交会时，可紧靠道路中心线的右侧行驶。

6）对面来车时，尽快让开道路中央位置。会车时，右侧是山体时可紧靠右行，右侧是山涧时不要紧靠右行。

7）下山通过急弯时，首先将车速降到最低，紧靠自己车道右侧行驶。临近弯道，要及时鸣喇叭，晚上用灯光示意，以告知对方来车，相互做好避让准备。如果所开车辆车身过长，应主动停车，让对方驶过后自己再通过。

406. 怎么安全通过有陷隙山路

山路行车，经常会出现很多意外，路面上突然出现的陷隙就是如此。因此，在山地行驶，突然遇到路面上有陷隙时，应及时判断陷隙的情况。如果在山地或雨季期间，对道路上新出现的陷隙要格外注意，这往往是塌方或地陷的前奏。

1）未观察清楚陷隙时，不要贸然通过。

2）如果是安全且坚硬的陷隙，通过时不要以踩着制动踏板的状态使车前轮进入陷隙，因为这样车辆的前部分就会下沉，使车辆前悬架系统处于压缩状态，车辆就会像没有悬架系统一样产生剧烈的颠簸，使乘车人或货物受到损伤。正确通过这些陷隙的方法是，首先踩下制动踏板使车辆速度降下来，当前面的车轮快要驶入陷隙时松开制动踏板，避免车辆的前部下沉，使悬架系统处于松弛状态，这样车轮通过陷隙时悬架系统可正常工作，感觉平稳得多。

3）通过陷隙时，双手不要离开方向盘，并尽可能握稳方向盘，防止车轮在陷隙中受阻力影响造成方向的改变，使方向盘产生回转。

408. 怎么安全通过砾石路

砾石，就是经水流冲击磨去棱角的岩石碎块。而我们通常所说的砾石路，就是石子较多的土路或柏油路面。

1）汽车应尽量避免通过砾石路。

2）如果非要通过砾石路时，先停车查看行驶路线，选择砾石较少或砾石较小的路线，并排除路线上有妨碍行驶或能损伤轮胎的砾石。

3）砾石路面起步时，轮胎会轻微打滑，可深踩加速踏板，尽快从石子上碾过，以获得较大的驱动力顺利前进。

4）通过时，要用中速或低速，稳住加速踏板，保持匀速行驶。两手要紧握方向盘，防止前轮在砾石的作用下偏转，反带动方向盘转动而击伤手臂。

5）行驶中，由于两前轮在砾石的作用下所受阻力不同，因而会产生突然的忽左忽右或偏侧滑移的现象，这时既要握紧方向盘，又不可将方向盘握得太死，应让方向盘在一定的范围能来回游动，以减少偏移和抖动。

6）砾石路面会影响车辆的制动效果，紧急制动时轮胎会打滑，尤其是转弯时紧急减速更容易导致车辆侧滑。因此，砾石路面避免事故的唯一方法，还是降低车速。

7）通过砾石路后，要下车检查轮胎情况。如果轮胎中嵌入砾石，应及时排除。

407. 怎么安全通过可能滑坡落石路段

大风天气或大雨天在山区公路行驶时，滑坡落石的概率相对增大。驾车通过可能滑坡落石路段时，驾驶人应注意以下几点：

1）在最有可能出现落石的地段，每开一段路，都应把头探出车窗，看看山顶有没有将要坠落的石头。

2）如果碎石落在车前，应立即停车，后倒避让；如果碎石落在车上或车旁时，不要停车察看，应加速前进一段路程，选择安全地点停车处理。

3）如果在雨天进入易出现塌方、滑坡或泥石流的危险地段，应认真观察，不要在可疑地段停车。

4）如果车前突然遇到坍塌，应立即停车，后倒避让。如果遇到塌方严重，短时间无法排除时，应及时掉头迂回或找安全场地停车等待。

409. 怎么安全通过硬石路

硬石路是由许多大石头压入泥后冒出的坚硬石尖形成，汽车在这样的路面行驶时弹动得会异常厉害，绝对是对汽车悬架系统最苛刻的考验。

1）驾车驶入硬石路段时，一定要严格控制车速，最快不要超过 20 公里 / 时。

2）在硬石路段行驶，除了照顾乘车人的感受外，更重要的是保护轮胎，防止报废。因为，许多石头都有尖锐的锋面，车轮驶过时极易被它们刺穿或划破，所以慢行为上。

410. 怎么安全通过翻浆路

春融时节，土基强度急剧降低，在行车作用下，道路表面出现不均匀起伏、弹晃或破裂冒浆等现象，这就是“翻浆路”。汽车在翻浆路行驶，阻力大，车轮很容易下陷，因此一定要注意行车安全。

1）通过翻浆路段时，一般不应循旧车辙行驶。

2）通过短的翻浆路段时，可根据情况加速通过。通过较长的翻浆路段时，应详细勘察行驶路线。

3）行进时，为避免车轮下陷，应保持中等速度，避免中途变速和停车。

4）如果车轮下陷，不能再继续行进时，不可勉强频繁起步前进或后退，以免车轮越陷越深，增加处置困难和轮胎、传动机件的磨损。

411. 怎么安全通过干枯河滩

干枯的河滩地势复杂，高低不平，软硬不一，时而鹅卵石遍布，时而浅沟纵横，时而线路逶迤曲折，给行车带来危险。

1）驾车通过干枯河滩时，应跟随已有的车辆印迹行车。

2）如果没有机动车轮的印迹，可找畜力车辆的印迹。

3）如果没有任何车辆行走过的痕迹，要尽量避开这些地方。

4）在河滩上行车时，要保持中低速度，最好是低速档加大节气门，平稳匀速地通过。

5）在无车行走的河滩行车，尽量少作逗留，尽快回到正常的公路上去，以防发生不测。

6）雨季应避免进入河滩行车，以防突遇暴雨，遭受山洪袭击。

412. 怎么安全通过泥泞路

泥泞路是一种比较复杂的路况，容易使车辆打滑，从而影响车辆性能的正常发挥。通过时，一定要注意安全。

1）行驶时，要选择路面平整、路基坚硬、泥水较浅的路线。路面已有车辙，应尽量循车辙避开路面的积水行驶；路面上有拱度的，要尽可能沿道路中间行驶。

2）驶入泥泞路段前，提前换入低档，使发动机保持足够动力，匀速通过。车速不宜过高，加速踏板不能忽大忽小，减少中途换档。需要换档时，动作要迅速敏捷和准确，避免中途停车。如果遇到中途停车，起步时应稳住加速踏板，缓缓轻抬离合器踏板，防止驱动轮打滑。

3）在泥泞路上行驶，应尽量保持直线。需要靠边或停车时，转动方向盘应平缓。转弯时，应适当降低车速，鸣喇叭，稍靠道路中间转弯，不要过急转动方向盘，以免侧滑。

4）在泥泞路上制动，应利用发动机牵阻作用来实现，必要时可辅以间歇性驻车制动，尽量少用或不用行车制动。

5）空转打滑，可将车辆设法立即后倒，退出打滑路段，另选路面通过。如果后倒时仍然打滑，应铲去表面稀软的泥土再通过，或在打滑处铺撒碎石、沙子、柴草等，将车驶出。

413. 怎么安全通过水洼地段

路面不平，下雨后积水就会形成水洼地段。驾车通过水洼地段时，不仅需要驾驶人有好的车技，也需要有好的品德和修养。

1）雨天行车，遇到路面有低洼积水时，不要急忙左闪右避或急加速冲过去，这样对后面的车和路边的行人会造成威胁。最好探明积水深浅，水深就绕路行驶，水浅就尽量放慢车速，谨慎前行，不要激起太大水花，防止点火系统被淹。

2）对于比较容易判断的大水洼，不要加速通过，以免因雨水溅起而影响行车视线，造成危险。最好沿着前车的轮迹通过，无轮迹可依时应停车观察，选择积水较浅处通过。

3）当汽车只有一边的车轮进入深水洼时，由于水的阻力会使方向盘被扭转，驾驶人会急忙用力握住方向盘，可是当驶出水洼时由于余力的作用会使车驶向相反的方向。因此，汽车通过水洼后，不可将方向盘握得过紧，应根据转向情况和行驶阻力及时回转方向盘。

4）遇到坚硬路面有水洼时，可慢慢驶入，不要高速驶入。遇泥水路有水洼时，为防止水洼成为泥泞状态，应高速通过，避免慢速行驶，以防陷车。

5）通过水洼后，要及时检查制动效果。如果制动距离延长，说明制动鼓里进水，应采用制动的方法让制动鼓升温，使制动效能恢复正常。

6）在城市内的积水路面行车时，要回忆积水处是否有井盖、台阶等障碍。

414. 怎么安全通过窄巷

巷子的特点常常是又深又窄。一般来说，先进巷子或先到中间线的车有不必后退的“权利”。不过，如果对方后退不方便，也有人会主动放弃“免后退”的权利。谁进谁退，全凭开车人的默契和心胸。

1）开车接近窄巷前，应主动降速，最好将车速控制在 20 公里 / 时以内。

2）通过窄巷前，一定要鸣喇叭示意，提醒对方车辆不要再进入车道。

3）在狭窄路口处，如果对面来车已进入车道，本车应靠路口外停车，耐心地等来车通过狭窄路段后再鸣喇叭进入路口。

4）开车通过窄巷时，要特别注意靠近自己一侧的巷口，提防小孩突然从巷口猝不及防地冲向公路，或者自行车、摩托车、三轮车等神出鬼没般突然驶出。

5）通过有危险的狭窄路段时，应事先下车观察情况，对路况做到心中有数，必要时应有人指挥通过。没有把握时，不可冒险通过。

6）做预见性鸣喇叭，即在情况未出现前就鸣响喇叭，以提示巷口内即将驶出的车辆提前减缓驶出的速度。对面来车时，应及早选择路幅较宽的地段等待会车。当发现前方已没有可供会车的路段时，要立即停车采取措施。

7）遇到窄巷会车情况，应首先考虑自己能否先后退。实在不行的话，再礼貌地请对方退让。如果谁都不愿意后退，两车僵持在那里，对谁都不好。

415. 怎么安全通过曲狭路

曲狭路的路幅、弯度、坡度不符合公路标准，驾车通过时应注意以下几点：

1）在曲狭路上驾驶，车速不可过快，以不超过 20 公里 / 时为宜。

2）视线不好时，应多鸣喇叭，并时刻注意对面来车，随时做好停车的准备。

3）在曲狭路上行车，应在道路中间行驶，正确判断路幅和弯度，适当掌握转向时机和转向速度。

4）在曲狭路上会车，应注意道路状况和土质坚硬程度，选择安全地段进行，必要时应主动停车或退至路面较宽的地段让车，以确保安全。

5）在曲狭道路上行驶，尽量不要超车。非超不可时，应选择安全的地点进行，并注意路面情况和路旁土质的松软或坚硬程度，不要太靠近路基边缘。

6）通过弯急而狭窄的地方时，应降低车速，靠道路外侧行驶。如果一次不能通过，可按公路掉头的要领，逐渐改变车头方位，然后顺利通过。

7）如果需要在曲狭路上掉头时，应利用路侧的平地和道路的交叉点掉头，并根据路幅的宽窄、土质的软硬强度而定，即车头应驶向路幅窄、土质松软的地方，车尾应驶向路幅宽、土质坚硬的地方。不要顾头不顾尾，盲目后倒或前进。

416. 怎么安全通过河边“胳膊弯”处

汽车坠河交通事故的事发地点大多在河边道路“胳膊弯”处，事故多发生在夜间，事故车辆都超速，而且每起交通事故都伴随逆行等交通违法。这是因为夜间河边道路照明不好导致驾驶人视线不清，夜间人车稀少导致车速过快，尤其转弯时超过限速导致车辆离心力偏大而“开”进河里。

1）在河边道路行驶时，应控制好车速，尤其控制转弯时车速不要超过 30 公里 / 时。

2）提前观察路况，并及时采取制动措施，尤其夜间在不熟悉道路驾车时，更要注意前方路况变化。

3）行车要守法，尤其注意转弯不要驶入逆行道。

4）雨天行车，在沿河堤的路上行驶，应尽量靠近公路内侧行驶。超车、会车更加小心，不要太靠近边缘，以防河堤土方疏松而发生塌陷。

417. 怎么安全通过树影斑驳路面

一般公路两旁都种有比较高大的密集的树木，这些树木称为行道树。在阳光照射下，会在路面留下树的斑驳投影，使整个路面亮暗不一。驾车行驶在这种路面上，眼睛从路面上看到一系列不连续的若明若暗的视觉信息，很快就会眼花缭乱，致使较早地出现驾驶疲劳，容易导致交通事故的发生。

1）行车时，驾驶人的视线应少留意车近处的路面。

2）在车窗前设遮阳板或贴少部分太阳纸。

3）当感觉眼花时，适当降低车速，便可消除眼花缭乱的现象。

420. 怎么安全通过积雪覆盖路段

1）积雪覆盖路段的真实情况不易判断，汽车只好根据地形和路旁树木、标志、电线杆等进行公路方位的判断，同时适当地控制车速，把稳方向盘，沿路中心或积雪较浅的地方缓慢行进。

2）如果积雪深至车轮轴时，应将积雪铲除后再前进。

3）在转弯、坡路等危险地段行驶时，路况稍有可疑就立即停车，等勘察清楚后再前进。

4）如果积雪上已有车辙，应循车辙行驶。按车辙行进时，方向盘不得猛转猛回，以防偏出车辙打滑下陷。如果车辙冻冰且较浅时，应骑跨车辙行驶。

5）会车或让车时，如果对路面没有把握，应下车探试积雪下面的路面情况，等有把握后再将车靠边进行会车或让车。

6）在雪地行车，应戴有色眼镜，避免雪光反射伤害眼睛，并注意适当休息。

418. 怎么安全通过搓板路

“搓板路”就是那种有横沟的路面，由于很像洗衣的搓板而得名，驾驶人在这种路段行车一定要小心慢行。

1）搓板路比较毁车，所以要小心慢行，就算你经得起颠簸，车子也未必就经受得起。

2）车辆在搓板路段行驶，常常会呈规律性的高频率小幅振动，车上的人如同坐按摩椅，所以要注意保护好自己。

3）通过搓板路后，要对车辆各个系统进行检查，包括车身和车灯的紧固螺栓。

419. 怎么安全通过事故多发地段

在公路上，经常会看到“事故多发地段”的警告牌。为什么这些地段容易发生事故呢？据分析，主要有以下几方面的原因：

1）驾驶人方面，没有重视这些地段，车速到此一般都较快，并且驾驶人经过相当一段路程和时间驾驶，到这段路程时都较有规律地出现疲劳松懈现象，从而发生事故。

2）公路修造方面，有道路两侧视线不清、障碍物多、公路曲线不符合要求等原因。

3）路面附着系数有突变，如被某些油污染得滑溜，某段浇注的沥青蜡的成分过高等。

4）有特殊的地理环境，如某处磁场特别强烈，驾驶人和汽车到此往往出现反常现象等。

不管什么原因，驾车遇到“事故多发地段”警告牌时，一定要加倍注意，迅速降低车速并尽量少使用紧急制动，加强对公路两侧的观察，千万不可对警告牌视而不见。

421. 怎么安全通过高原道路

高原上的昼夜温差大，可达 15 ～ 30℃，而一年的温差却只有 25℃。在高原上行车，这是对人的体力、耐力、适应能力和车况的严格考验。由于氧气稀薄，驾驶人时常会有比较强烈的高原反应，甚至患上高山病。

1）在高原上行车，车况一定要过关，所以及时保养、检查、维护车辆就显得尤为重要。

2）高原的道路状况常常十分复杂多变，通过时要注意选择道路，不要贸然离开主路。如果要在迫不得已的情况下走荒路，一定要时常下车查看路况。如果无法确定某些路段能否通过，那就最好绕行。

3）在高原上，一定要安排好每天行程，在黑夜到来之前选择合适地点住宿，尽量减少在夜间行车的机会，以防迷路。万一迷路后，一定要沉着冷静。如果是在夜间迷路，可以考虑在保证周围环境安全的前提下，就地等到天亮后再走。

4）高原地区人烟稀少，途中救援条件较差，最好不要单车独行。结伴而行时，驾驶人或同车的人中，应该有熟悉汽车修理的。

422. 怎么安全通过草原道路

看似平坦的草原路，却处处藏有险情。在草原路行驶，对车辆和驾驶人的要求极高。因此，通过草原道路时，一定要注意行车安全。

1）在去草原前要收听天气预报，尽量避免在恶劣的天气去草原。

2）通过草原道路前，一定要熟悉路线，带好路线图。在草原行车时，对于不明路线，要及时向当地人问清，避免迷路。

3）通过草原道路时要走硬路，最好依车辙道行驶。千万不要冒险走自己的路，以防陷入危险的水洼地或沼泽滩。

4）雨后的草原上，如果前车留下的车辙很深，尽量骑着前车留下的车辙跑或换条新路。

5）如果草原上很久没下雨或下雪，草根就会很坚硬，这时最好不要轻易在草原上开车，以免草根扎坏轮胎。

6）驾车途中遇到牧民的牲畜群，要绕道而行，不要从牲畜群中穿过，以防惊吓到它们，这也是对畜主的尊重。

7）不要随意穿越茂密草丛，以防高温的排气管点燃草丛。

8）自备一些食品和饮用水，在途中不能及时就餐时食用。如果不适应草原地区饮食，可以多备一些食品。

9）春季的草原非常寒冷，要备好保暖的衣物防寒。夏季在草原上行车，要自备防蚊、防晒用品及常用药品。草原夏季夜间或下雨时比较凉爽，要带上长袖外套，以免着凉。

10）通过积水的松软草地时，要快踩加速踏板，突然加速，然后突然放开加速踏板，所有这些动作要在尽可能短的时间内完成。当然，这样的动作可能要重复多次，才能脱离困境，虽然有点损车，但总比陷在泥里好些。

423. 怎么安全通过峡谷

汽车行驶在山区峡谷路段，可能会遇到塌方、泥石流、山洪及雪崩等自然灾害，驾驶人一定要谨慎驾驶，安全行车。

1）通过峡谷前，首先选择安全位置，停车查明原因后，在确保安全的前提下开车迅速通过。在经常发生塌方的峡谷，更要加倍注意。

2）如果发现路面上有滚动的砂石，应停车后退躲避。如果砂石已经落在车上或车后，就应迅速加速通过。

3）当塌方造成路阻时，汽车应避免靠近出事地点。

4）暴雨过后，峡谷中一旦出现隆隆的雷鸣声，很可能是山洪暴发或泥石流出现，应迅速将车开到安全位置，视情况迅速离开峡谷或人员到峡谷中高处躲避。

5）途中遇到大量积雪的峡谷时，应鸣高音喇叭，让声波振动坡上的积雪。如果没有积雪下滑，可驾车谨慎通过，通过时不可再鸣喇叭，同时避免发动机发出空转的吼声，防止产生共振而积雪下滑致使汽车受阻。

424. 怎么安全通过林区道路

林区的道路大多狭窄难行，两旁树枝纵横，水洼凹坑也不少。驾车通过林区道路时，一定要注意行车安全。

1）加强注意，防止道路两旁的树枝碰擦车厢、货物和驾驶室。

2）如果林区道路是新开辟的，通过时应注意树木砍伐后的余根、树坑等障碍。

3）如果地面有落叶，应注意防止落叶下遮盖的硬树桩扎坏轮胎，或水洼凹坑使车辆产生强烈颠簸。

4）在森林道路上会车时，应选择在两树间隙。会车时，不但要注意与交会车的横向距离，而且要注意路旁树木障碍的侧向间距，以免刮碰车辆。

5）通过陌生的森林时，应注意行进方向，做好路标，防止迷失方向。

6）在不经常通车的森林内行车，还要警惕猛兽的伤害。

7）如果在夜间宿营，应紧闭驾驶室，尽量不要下车，以免发生意外。

8）山路边没有护栏，或护栏很简陋，要小心驾车。

9）湿润的草地很滑，特别是在转弯的路段，一定要小心车轮的侧滑。

10）林区的道路一般都很窄，注意不要靠近路边。因为路基的真实位置有可能被冬天的积雪、秋天的落叶、春夏的蒿草所遮掩。

425. 怎么安全通过沙漠路

沙漠地区的自然环境，可概括为“二大二少”：温差大，风沙大；水源少，道路少。这些自然环境，对行车尤为不利。

1）通过沙漠地带，应提前做好物质上的准备，带上足够的水、食物、通信工具、指南针、铁锹、木板、草袋、地图等。

2）在沙漠路行车时，要选择正确的行车路线，尽量按旧车辙行驶，方向盘不要猛打猛回。无旧车辙时，应尽量沿直线行驶。

3）转弯时，应增大转弯半径，以减少行驶阻力，防止车轮下陷。

4）在沙漠地区行车时，因路面松软，变形大，车轮会遇到强大的阻力，车速明显降低，这时千万不要停车，稍微深踩加速踏板，试着提高车速，一定要保持车轮匀速转动。如果行驶中换档不及时，或者方向操作不当，就容易使车轮下陷，后轮空转，甚至熄火。

5）在沙漠路起步时，放松离合器踏板后，半联动时间要比一般道路稍长，加速踏板要稍微深踩，但不可过深。如果过深踩加速踏板，起步过猛会使驱动轮空转下陷。

6）穿越沙漠地带时，相当大的日夜温差会使金属变形，要密切注意油箱或散热器，防止因热胀冷缩而泄漏。晚上休息时，要不时地起动发动机热车。

7）在沙漠里遇上因暴雨造成的沙漠洪水时，逃避是最佳的选择。在开阔地带，驾驶人应加快速度，尽力超过汹涌的洪水；如果不行，就闭紧窗户，把车迎着洪水开过去。需要注意的是，千万不要让洪水冲击车的侧面，这样很容易翻车。

8）在沙漠中，如果汽车周围突然尘雾四起，那就有可能闯入了微型龙卷风中，应立即慢行，并打开前照灯，以免尘雾迷惑驾驶人的方向。

426. 怎么安全通过戈壁

戈壁是沙漠边缘的一种地貌形态，地势起伏平缓，地面覆盖大片砾石。驾车在这种自然形成的原野地形行驶，应注意行车安全。

1）行车前，应了解道路情况，准备冷却液、饮用水、木板、麻绳等物品。

2）在乱石堆或干河床上行驶，避免底盘磕碰石头。

3）行驶时，车速应尽量慢些。

4）遇到 20 厘米以下石头时，可采用单侧车轮碾过石头通过。无法碾过的石头，小则下车设法搬移，大则在石头前放置小石块，使之形成台阶状驶过。需要注意的是，在石头的另一端也同样放置石块，否则，前轮过后底盘会碰到凸起的石头。

5）行驶时，要匀速行进，稳踏加速踏板，不要忽快忽慢，防止驱动轮突然变换转速而造成陷车。如果车轮被陷，首先要清除车轮周围沙石，用木杠撬起，在轮下垫上木板、树枝等材料，再用低速档驶出。

6）戈壁道路行车，要随时注意气候变化。夜间注意放水，采取保温措施；白天要防止发动机过热，采取适当降温措施。

7）遇到暴风时，应立即停车躲避，防止车辆被吹翻或被沙石击坏。风沙过后，要察看车辆有无被风吹毁现象后再行车。

427. 怎么安全通过滩涂湿地

海滩、河滩、湖边等软质潮湿的泥沙地被称为滩涂湿地，这些滩涂湿地表面有一层硬皮，而底下则松软潮湿。

1）为了安全，车辆应尽量避免进入或通过滩涂湿地。非要通过时，应用中速档，稳住方向盘一气通过。

2）不要在海滩和河滩潮湿的沙土上停车，防止下陷。如果非要逗留，可让车稳定在一种速度上，在滩中来回转圈，并且不要循辙行驶。

3）在海滩和河滩上行驶时，转向不要过急，方向盘应缓打慢回。如果要换档，应用抢档方法，不可按部就班地换档，以免造成车辆下陷。

4）在海滩和河滩上起步时，应挂 2 档，加速踏板踩得稍深点，离合器踏板抬得稍快点，使车有个“前冲”的动作，保证车轮冲出停车时形成的凹洼点。

428. 怎么安全通过冰雪路面

冰雪覆盖的路面，人车步履蹒跚，形如蜗蚁。如果路面结起一层薄冰，汽车行驶时轮胎与路面的摩擦系数会减小，附着力大大降低，给行车带来困难和危险。

1）在较滑的冰雪路面上起步时，要用 2 档。如果自动变速器上标有雪地模式，要按下这个按钮。

2）行驶中，应尽量保持高档位，不要总换档，而是要匀速、平稳地行驶。

3）不要猛加速，也不要一踩一抬地操控加速踏板，而应缓慢地轻踩加速踏板。

4）双手握稳方向盘，尽量让车辆保持直线行驶。遇有情况或转弯时，要提前减速，充分利用发动机的牵制力换低速档控制车速，少踩制动踏板。

5）冰雪路面行车，进出主路、通过十字路口、左右转弯、双方会车，以及遇有行人和骑车人时，要始终保持较大的横向安全距离。最好不要闪灯和按喇叭催促，以免给他人精神上造成恐慌。骑车人和行人可能会在混合路段的非机动车道内，因路滑不慎摔倒，驾驶人宁可停车让行，也不要抢道行驶。

6）在冰雪路面行车，途中尽量少停车，特别是在高速公路上行驶时更要注意，以防撞车、溜滑和冻结。如果需要停车，应提前换入低速档，选择好安全地点，减速、靠边、慢拉驻车制动器手柄停车。冬季停车要注意选择地点，尽量避开坑洼潮湿处和坡地，以免积水成冰冻住车轮，或起步困难。

7）在冰雪路面上坡时，要等前车完全登顶后再开始上坡，防止前车上坡途中溜车。下坡时，要注意观察坡下情况，确认坡底没有车辆时再开始下坡，因为汽车在冰雪坡道上很难停住。

8）在冰雪路面上跟车时，跟车距离要相对远些。

9）在冰雪路面上，尽量利用发动机制动来减速，这时大力踩制动踏板是很危险的。

10）尽量不要驾车在冰雪覆盖的道路上行驶，这是避免事故的最佳办法。

429. 怎么安全通过暗冰路面

暗冰就是看不见的冰层，常常被称为黑冰。它是雨水或融雪冻结并在路面形成看不见的薄冰层，很滑，但驾驶人又看不见，所以相当危险。

1）在融雪天，尽量不要靠路边行走，应走前面车辆走过的车辙，这样可以更好地避开暗冰。

2）如果在打方向盘时，突然感觉很轻，或车轮噪声突然消失，那就可能已经在暗冰上了，这时可轻抬加速踏板，扶稳方向盘，保持汽车行驶方向的稳定性，让汽车自然驶过。不可进行制动、转向等操作。

3）如果在暗冰上发生侧滑现象，首先是消除引起侧滑的原因。如果是制动太猛，应松开制动踏板；如果是加速太猛，应抬起加速踏板，然后往侧滑方向稍打一点方向盘，等侧滑消失后再往安全方向打方向盘，驶出危险地带。

430. 怎么安全通过冰河

冰河即冰川，指极地或高山地区由积雪变质而成沿着地面自行流动的冰体，是陆地上重要水体之一。

1）通过冰河前，不可盲目通过，一定要勘察冰的厚度和强度。

2）在选地点凿孔测量时，要在冰河中不影响行车安全的地点。

3）行车时，选择冰层与河岸高度过渡平缓的地方。

4）通过时，按选定的路线平稳匀速地通过，中途不要换档。如果需要降低车速，应利用发动机牵阻作用；如果需要停车，可使用驻车制动，尽量不用行车制动。如果必须使用行车制动时，也不能猛踩制动踏板，防止车身侧滑。

5）行车途中，如果出现打滑或空转被迫停车，起步困难时，可采用防滑措施或用岸上的车辆帮助拖出。

6）如果有多辆车需要通过冰河时，要逐辆通过，不要同时通过。

431. 怎么安全通过沟渠

1）车辆跨越浅沟时，应低速慢行，并斜向交叉进入，使一轮跨离沟渠，同轴的另一轮进沟。

2）跨越较深的沟渠时，应用 1 档通过。车辆如果有全轮驱动装置，应将其起动。

3）进入沟底时，应加速使车轮快速爬上沟顶。

4）通过类似沟渠的溪谷和丘壑，应选择适当的位置通过。通过前，先停车观察，然后低速接近。到达岸边时，以制动控制车轮缓慢进入溪谷，让前轮同时落到谷底，随后加速到正常行驶速度。在前轮接触对岸时，加速爬上坡顶。

432. 怎么安全通过坑洼不平路面

驾车遇到坑洼不平的道路时，应仔细观察路面的坑洼程度。如果估计汽车离地间隙不能安全通过时，就应绕行，不可抱着侥幸心理驾车通过。如果认为车辆能够通过时，仍应谨慎慢行。

1）通过时，应保持正确的驾驶姿势，上体紧贴靠背，两手握牢方向盘，尽量不使上身摆动或跳动。如果身体随车身的跳动而失去稳定性，便会影响均匀加速而使车辆行驶得忽快忽慢，失去对行车的控制能力。

2）通过较短而小的坑洼路时，可用空档滑行通过。

3）通过连续的路面像搓衣板的凹凸路，可保持适当的速度匀速行驶。

4）在可能引起跳动的坑洼路上，应用低速档均衡地迅速通过。在行车中，还要随时注意各部件的声响和装载物资的情况。听到部件的异响后，应立即停车，不可强行通过。

5）遇到较大凸形障碍物时，先判断车辆能否通过。如果凸形障碍物超过本车的最大离地间隙，应设法绕行或消除凸形体的顶端部。如果车辆可以通过，应事先制动减速，在接近障碍物后再低速缓行通过。

6）遇到较大的凹形横断路时，应先判断本车最大离去角能否保证通过。如果通不过，应设法填平或绕道行驶。如果能通过，应预先松开加速踏板，恰当使用制动减慢车速，等前轮进入沟底时再加速。

7）通过较长的凹凸道路，应周密检查各部连接装置是否松脱和折断，有损坏之处应及时整修。

434. 怎么在涉水后留意制动性能变差

当汽车从水中行驶过后，制动摩擦片和制动盘（或制动鼓）之间就会存些水，这些水就像涂抹了一层润滑油一样，减小了摩擦力，使制动效果降低。尤其对于不易除水的鼓式制动器，影响会更大。

1）在涉水前，就要在心里做好制动失灵的准备。

2）涉水后，应在保证安全的前提下，边走边轻踩制动踏板。可以右脚踩加速踏板，左脚踩制动踏板，连续踩几次，制动片与制动鼓之间的水滴就会被摩擦掉，同时摩擦产生的热量将制动鼓烘干，使制动恢复到原来的性能。

3）鼓式制动器失灵的情形很多，而不仅仅限于涉水。比如，在雨中行车时，虽然没有涉水，但雨水容易进入制动鼓中；在洗车时，高压水龙头也容易使制动鼓进水，驾驶人要留意。

435. 怎么了解驾驶 SUV 与一般轿车的区别

与一般轿车相比，SUV 具有较显明的特点，只要了解它的特性后，才会较好地驾驶它，充分发挥它的优势，避开它的弱势。

1）SUV 拥有较高的离地间隙。较高的离地间隙使 SUV 在通过坏路时不易碰到障碍物，如岩石和树桩，而对于这些地方一般轿车是不能开过去的。但较高的离地间隙也使车辆的重心较高，因此相对轿车来说，在公路上操控起来比较困难。

2）SUV 拥有较短的轴距。和一般轿车相比，SUV 的轴距较短，而且前悬和后悬也较短，这样使 SUV 在过坡时不会被托底搁浅，不会损坏底盘部件。但较短的轴距加上较高的重心，使 SUV 的行驶稳定性受限，因此，驾驶 SUV 不宜用太高的速度行驶。

3）较窄的车身宽度和轮距。一般 SUV 车身比同级轿车的车身稍窄些，以便可以穿过更窄的空间。

总之，SUV 的行驶稳定性相对轿车稍差，驾驶时尽量避免急转弯，否则容易导致翻车。

433. 怎么安全通过溪水

汽车不是水陆两用的车辆，所以应避免涉水，即使你开的是 SUV。不过，在越野时往往会遇到溪流，那该怎么办呢？

1）遇到溪水时，要尽量避开。

2）如果避不开，看不到水底，也不知深浅，在车辆通过溪流之前，应先徒步通过溪流，或者用木棍检测深度。

3）如果水位到达车轴，通常可以通过。

4）如果水位抵达保险杠，要谨慎通过。通过前，应检查进气口的位置。有些车辆的进气口位于保险杠附近，在通过溪流时，可能因发动机进水而导致严重损坏。

5） 如果水位抵达前照灯底部，谨慎通过，并在散热器前面放防护罩或帆布来挡水。

6）如果水位抵达前照灯，尽量避免通过。如果要强行通过，请解开安全带，打开车窗，以便随时跳车逃生。

7）通过溪流时，要缓慢行驶，不要在车辆前部形成浪花，以免打湿分电器、火花塞等。

8）在穿越深水时，小心水中的大石头或其他障碍物。

9）在穿越泥浆或深水后，最好检查差速器和分动器是否进水或有泥浆。

10）涉水中，如果发动机熄火后，千万不可再尝试起动发动机。气缸进水后，再让活塞运动，就很容易导致发动机气缸报废。

436. 怎么安全驾驶 SUV 在公路上转弯

SUV 是四个车轮在驱动，相对于两个车轮驱动的普通轿车来说，它应付湿滑路面本领更强些。但是，在干燥的铺装路面的公路上，它的弱点反倒显现了出来，就是重心高，行驶稳定性差。驾驶 SUV 时，应注意扬长避短，充分发挥它的优势，注意避开它的弱势。千万不可拿 SUV 来和轿车比拼操控性，就像不能拿轿车和 SUV 比拼通过性一样。

1）不要急转弯。如果急转弯时，大幅度转动方向盘，会使车辆的侧倾更明显，甚至会有翻车的危险。因为 SUV 的重心较高，行驶稳定性稍差，在转弯时更应注意它的侧倾现象。

2）弯道上降速。弯道上降速可减小车辆的离心力，使车辆侧倾尽量减小，防止侧翻。

437. 怎么安全驾驶 SUV 上陡坡

很多驾驶 SUV 的人，都喜欢过沟爬坡，以此寻求四驱车带来的驾驶乐趣。但玩乐归玩乐，在爬陡坡时一定要掌握要领。

1）在爬陡坡前，一定要先了解车辆的接近角、离去角、纵向通过角等是否符合爬坡和下坡的条件。

2）了解坡地另一侧的情况，并确定好返回的路线，免得爬上去后下不来，否则，就不要试图爬坡。在车辆爬坡前，最好步行到坡顶进行实地观察，确认没问题后再开始爬坡。

3）开始爬坡时，要挂低速档，如 2 档或 1 档，四驱档位则选择 4L 档位。缓踩加速踏板，慢慢爬上陡坡。

4）接近坡顶时，要松开加速踏板。

5）爬越坡顶时，小心不要让汽车托底。

6）如果爬坡中发动机熄火，应挂倒车档，直线退下陡坡。在失控时，避免在坡上转向，否则就很容易导致翻车。

7）爬坡时，要始终保持 4 个车轮着地。否则，容易导致车辆跑偏或侧滑。

8）尽量避免侧坡驾驶，这样很容易导致翻车。如果必须侧坡驾驶时，要了解汽车的车辆极限和重心。

438. 怎么安全驾驶 SUV 下陡坡

俗话说：“上山容易下山难。”对于汽车也一样。在下陡坡时，由于重心的作用，汽车更容易失控，尤其是遇到坡上有松软的沙土或滑动的石子时，更要加倍小心。

1）下坡时，要让车头直着向坡下开，不要走斜线或沿侧坡行驶。

2）沿陡坡下行，手动档车不要使用离合器，要始终利用发动机制动来控制下坡的车速。

3）将汽车处于低速档位，手动档车可挂 2 档或 1 档，自动档车也应使用低速档位，如 L 位或 2 位、1 位等。

4）不要踩死制动踏板，要让车轮处于转动状态，否则容易导致车轮打滑。如果车辆开始打滑，可稍微加速，以便重新获得对转向的控制。

5）如果车轮已横在坡上，下车时要从上坡方向一侧下车。

439. 怎么适时关掉 ESP

车轮稳定行驶系统（ESP）对安全行车非常有帮助，它也是目前最顶级的电控主动安全系统，可以纠正车辆在转弯时发生转向不足或转向过度的现象，防止车轮发生侧滑。但是，它在某些地段行驶时，必须关掉才可以确保汽车正常行驶。

1）使用防滑链时。当车轮装上防滑链时，防滑链在行车中会发生一定的滑动，而 ESP 就是纠正滑动的，它的职责就是防止车轮滑动。因此，如果仍然开启 ESP，那么车轮可能就无法前进。

2）在很厚的积雪上行驶时。当车轮轧在积雪上时，一开始虽然会有一定的滚动，但并不会马上前进，如果有防止滑动的 ESP 在工作，那么汽车在较厚的积雪上就很难前进。

3）在沙地和砂砾上行驶时。道理同上。

4）凡在必须产生一定滑动才会前进的路面上，都要先关闭 ESP。

5）当关闭 ESP 时，发动机转矩输出不再受限，并且驱动轮可能会滑转，也不会单独对滑转的车轮进行制动。因此，应当低速行驶，防止车辆侧滑。

440. 怎么切换分时四驱车的两驱 / 四驱模式

虽然全时四驱车越来越多，但多数真正的越野车依旧采用分时四驱系统。在普通路面，驾驶人更多地采用两驱模式行驶，当进入越野路面或两驱不能适应的环境时，就要切换到四轮驱动模式，而且要切换及时。

1）采用分时四驱系统的越野车，在公路或良好路面应采用两轮驱动模式。否则，容易损坏车辆，并大幅增加油耗量。

2）虽然一些分时四驱车配备了四驱高速（4H）档位，但并不是说所有湿滑路面都全程挂着四驱高速档位跑。正确的做法应该是，直线加速时可以挂上四驱高速档位跑，但如果需要转弯时，应当挂回两驱高速（2H）档位。

441. 怎么在越野后检查车辆

1）检查车身：把车停在一块平地上，看看车身平整度。如果车身发生倾斜，一定要找出原因并及时修理。

2）洗去车上的污渍：如果在海边驾驶过，一定要把车上的海水和盐渍清洗干净，否则会对车身有腐蚀；如果在泥地驾驶过，在上公路前应洗去车身和底盘上的污泥，否则会把污泥掉在公路上，不仅弄脏路面，而且会给其他驾驶人带来麻烦，同时车身上的污泥会使车身生锈，影响到部件的性能。

3）检查轮胎和车轮：在清洗车轮和轮胎时，要注意把卡在胎缝里的小石子和异物都清理掉，同时检查轮胎的受损度，还要检查轮胎的气压和边缘，看是否有漏气的地方。如果轮胎受损严重，最好换上备用轮胎，以防发生爆胎。

4）检查轮胎气压：降低轮胎气压，这是越野时增加轮胎附着性能的一种方法。但在越野后，如果不把气压调整到正常水平，在公路上驾驶就会非常危险。因此，越野后要把轮胎气压调整到正常水平。

5）检查是否有渗漏：越野时，车底很容易磕在地面上，引起机油的渗漏。如果渗漏不严重，可以回家后再修理；如果渗漏严重，一定要先找一家修理厂修理，以保证安全。此外，还要检查制动系统、蓄电池和散热器的液面情况。

6）检查制动性能：使用鼓式制动器的越野车，如果制动鼓里进了泥或水，会严重影响制动性能，从而导致制动严重跑偏。遇到这种情况，一定要缓慢驾驶，轻轻给制动踏板加压，用摩擦产生的热量烘干制动鼓里的水分。

第十二章　行人篇

横穿马路的不是凡人，
那是上帝派来专门考验你心胸和车技的。
开车时尽量多一份细心，
对行人就像对朋友一样充满善意和关爱。

442. 怎么防止和行人争速抢道

新交通法规规定：驾驶机动车行经人行横道，不按规定减速、停车、避让行人的，一次记 3 分。

交通法规就是生命之友，在人行横道处争速抢道的后果是非常危险的。作为驾驶人，一定要注意在人行横道处保护行人和骑车人的安全。

1）发现人行横道附近有行人或骑车人时，先调整车速，使车辆能够在人行横道前停住。

2）人行横道附近停有车辆时，应在减速确认安全后行驶。

3）不要在人行横道或人行横道前超车、加速。

4）即使交通灯已经转变为绿色，只要有行人过马路，就不要和其抢道，特别是老人、孕妇和残疾人过马路时。

5）在有信号灯的路口，严格遵守交通规则，等候时不要将车停在人行横道线上，以免给行人带来不便。在没有信号灯的路口，应注意观察，主动让已经在车辆前方的行人通过，不要从行人前方绕行抢越。

443. 怎么提高交通以人为本的意识

我们开车上路，是为了办事，不是为了找事。以人为本，才能和和气气，毕竟车是可以修复的，而人是无法修复的。

1）提高交通以人为本的意识，关爱生命，唤起善心，崇尚包容与礼让。

2）彻底消除违章行人和骑车人“理应让我”的想法。指望行人让车是不现实的，有时候他们也是心有余而力不足。

3）无论在任何情况下，汽车都不要与行人和骑车人竞速抢道。

4）不要对违章的行人和骑车人憎恨，也不要以敌相对，更不要有侮辱或教训的言语，这需要汽车驾驶人平和宽容的心态。

5）开车时尽量多一份细心，对行人就像对待自己的朋友一样充满善意和关爱，那么交通事故一定会减少很多。

444. 怎么在行人密集区行车

汽车通过城市广场、繁华街道、商业集中区、农村集市贸易区、红白喜事场合、文化演出场地等行人密集的地点或路段时，行人中常常男女老幼混杂，噪声较大，加上前呼后应，你追我赶，行走路线无规律可循，驾驶人应加倍小心。

1）提前减速，将速度降至步行速度。

2）提前鸣喇叭数次，必要时可将侧方门玻璃落下，用喊叫的方式与外界沟通。

3）尽量离行人远一点开车驶过，并随时准备制动停车。

4）一旦发现险情，应立即停车，等行人安定下来后再继续行驶。

5）在行人密集区开车要有耐心，无法通过时要停车等候。

6）在人员密集区停车时，要注意看地上有没有划停车区，或有没有交通协管员进行管理。如果都没有，建议另觅他地，万一回来发现车上贴了违章停车罚单就有点扫兴了。停好车后，要确认车辆是否锁好，车内是否还有贵重物品。

7）一般人员密集区也是小偷活动猖獗区，所以离开车时要将可以随身携带的贵重物品带走，不方便携带的大件物品要放到行李箱内。

445. 怎么判断和处理不同行人

对行人的判断和处理对安全行车十分重要，一些重大车祸均是因驾驶人对行人判断和处理失误所致。要正确地判断行人，必须掌握各种行人的规律。

1）当行人正常行走并及时避让时，驾驶人就不要再狂按喇叭，可正常通过。

2）当行人惊慌失措地急忙闪避，或左右徘徊不知道何去何从时，就不能冒险加速通过，也不可临近鸣喇叭。这时，应细心观察，沉着冷静地掌握好方向盘，做好随时停车准备。当确认安全后，再小心谨慎地通过。

3）当行人看到汽车或听到喇叭声没有迅速避让，或虽有避让却根本不考虑避让效果的时候，应减速并鸣喇叭，耐心地设法避让通过，必要时可停车等待时机通过，不要加速强行绕过。

4）当行人认为驾驶人不敢开车轧他，不迅速避让甚至不予理会时，如果是在非禁鸣地区，应减速并鸣喇叭，耐心地设法避让通过。

5）当行人垂头而行或侧向某一方向以及低头看东西时，车辆不可贴近通过，而应减速鸣喇叭，缓行绕过，并尽可能地保持较大的安全距离，以防行人突然从沉思中惊醒而盲目乱蹿。如果道路宽阔，汽车能离行人较远绕行时，可不鸣喇叭通过。

446. 路遇行人掉物怎么办

有的行人不慎将东西掉在道路上时，为尽快捡回失物，常常不顾汽车临近和自身安全而冒险上前捡拾。

1）发现行人掉物，驾驶人既要看人又要看物，要将物和人有机地联系起来。

2）一旦发现车行道上有物遗落，就要做好有人前来捡拾的准备，主动降低车速避让物品，并做好随时停车的准备。

447. 路遇车前有人突然摔倒怎么办

在行车中，当发现前方有行人或骑车人突然摔倒时，驾驶人应迅速抬起加速踏板，然后视情况分别采取紧急制动、转向躲过或调整方向让两侧车轮骑着摔倒的人通过。采用何种方法，要根据道路条件、车辆通过性、驾驶人的技术和摔倒者的状况而定。

1）如果车速在 40 公里 / 时以内，前方 8 米之外有人摔倒，路面没有湿滑结冰情况，可以紧急制动，这种方法最容易。

2）如果两侧车道没有其他车辆或行人过往，可以打方向盘从摔倒者的一旁通过，这种方法有点难度。

3）如果道路湿滑，两侧车道拥挤，而且摔倒者与车道平行并没爬起来挣扎，可以调整方向直行，使汽车骑摔倒者而过，这种方法在没有绝对把握和不是迫不得已时不宜采用。

448. 路遇有人拦车怎么办

行车中，在不同的路段会遇到各种人拦车的情况。遇到拦车时，首先要看清拦车人举止是否会危及行车安全，对危险的拦车举动应立即减速，并注意做好相应的避让准备；其次要看清拦车人的面容，并迅速判断大体属于什么样的人，例如是否自己的熟人、交通管理人员、陌生人、精神不正常的人等，然后再判明此路段是否能停车，最后作出是否停车的决断。

决断是否停车时应注意以下几点：

1）遇到交通管理或其他行政人员如军人、道班人员等，应及时停车。

2）遇到报警或求助的人员，应停车问明情况，及时给予援助，不要不作理睬地通过。

3）遇到想搭便车人员，应判明搭车人的可靠性，视情况作出停车决定，不应不明情况地停车搭客。

4）遇到精神失常者拦车，应及时避让，选择时机安全通过，不要与其纠缠。

5）遇到在交通要道或禁止停车的地段，非紧要情况不可停车。不能停车时，驾驶人应降速并微笑着注视拦车者，同时轻按两声喇叭表示“不能停车”的歉意，这样更符合文明行车的要求。

449. 路遇行人奔跑横穿公路怎么办

行人奔跑横穿公路，常常是因为公路另一侧有强烈吸引他们的事情，目的性强，奔跑速度较快，一般情况下很难让其止步回头。奔跑横穿公路，这是行人横穿公路现象中的特例，奔跑速度较快，与汽车相遇时常有二者争抢路面的情况发生。

1）发现奔跑过马路的行人离自车距离较远时，应鸣喇叭，催其尽快通过。

2）发现奔跑的行人离自己距离较近时，应迅速减速避让，等其横穿后再行通过。

3）不要指望奔跑过马路的人“悬崖勒马，回头是岸”，也不要猛按喇叭去吓唬，更不要加速从行人的前方抢道通过，这样做只会适得其反。如果人、车竞速抢道的场面发生，这是很危险的。

4）在交通中，除了行人横穿公路，有时车辆横穿公路的现象也时有发生。因此，遇到人、车横穿公路时，无论是从左侧还是右侧横穿，驾驶人所选择的路线都应从人、车的后侧直行或绕行通过，切不可与他们抢道从其前方通过。

450. 路遇公共汽车站怎么办

1）驾驶车辆行经停有公共汽车的车站时，应减速慢行。

2）注意观察公共汽车周围的交通情况，以防突然情况的出现。要特别留意行人的一举一动，有些人发现想搭乘的公共汽车进站，便会心无旁骛地奔向公共汽车，全然不顾忌其他车辆的存在；有些人即便是发现了过往的车辆，也会突然地从正常行驶的车辆前面跑过，这时除了要充分理解行人以自我为中心的行为方式外，还要做好随时停车的心理准备。

3）在超越公共汽车时，注意提防公共汽车起步后突然向左转向或上、下车的乘客从车前、车后突然横穿道路，保持较大的安全间距进行超越，并随时做好停车避让的准备，同时还应注意避让超越公共汽车的非机动车或行人。

451. 路遇学校区域怎么办

1）驾车经过学校附近或有注意儿童标志路段时，首先要及时减速，注意观察道路两侧或周围的情况。

2）时刻提防学生横穿道路，尤其是在上学和放学时段，应随时准备避让横穿道路的学生和儿童。

3）有学生通过道路时，应及时停车让行，不要鸣喇叭或与学生抢行。

452. 路遇小孩怎么办

俗话说："五岁六岁讨人嫌，七岁八岁讨狗嫌。"说的就是淘气的小孩。小孩爱跑爱闹，爱奔爱跳，在路上具有行走路线多变和走停不确定的特点。

1）驾车路遇小孩时，一定要提前减速，以避让为主要的应对手段。

2）路遇多个小孩在一起玩耍时，应大幅减速并做好停车准备。

3）如果有球类或环类的玩具滚进路中，要提防小孩突然追进路中拣拾。

4）发现有小孩横穿公路，要提防其他一起玩耍的小孩跟着横穿。

5）小孩遇到来车时，常常惊慌失措，不知该跑向何处。因此，遇到在路上玩耍的小孩时，不宜用闪避的方法通过，无论是从小孩的前面还是从后面闪避，都存在很大危险。

453. 路遇女性行人怎么办

俗话说："女人善变。"女性喜欢走走停停，拉拉扯扯，遇事犹豫不决，在横穿公路时常常突然止步，甚至退步或扭头折回等。

1）女性的行走方向存在很大的不确定性，驾车通过时一定要"以不动来治动"，即以制动、减速、停车的保守性措施来应对，以防她们突然改变行走方向。

2）女性手拉手结伴横穿公路时，驾驶人应迅速将车速减至最低，并有意放宽与她们之间的横向距离，使她们前行和后退都有较大的余地。

3）如果女性独自横穿公路，出现犹豫不决时，从其身后通过的车辆应立即制动减速，并拉大与其之间的横向间距，以防其突然扭头折回。

4）如果发现女性行人观察失误，根本没有发现车辆已经驶来，应立即制动，鸣喇叭提醒，切不可与其默默抢道，否则双方都会躲闪不及。

5）路遇孕妇时，因为她们行动迟缓，容易受到惊吓，驾驶人最好保持绝对安全的距离或干脆停车等其通过，不要鸣喇叭。

454. 路遇年轻人怎么办

俗话说："年少轻狂。"有的年轻人走路时漫不经心，过横道时也是一副满不在乎的样子，或者自恃强健灵活而强行跳跃栏杆突然过马路。

1）驾车路遇年轻人时，应对这些"狂人"多加注意。

2）不要与年轻人斗气，要尽量忍让。

3）年轻人常对喇叭声满不在乎，甚至在车辆临近时以身试车、强行横穿、故意违章等。对这种行人，驾驶人应以平常心待之，不要与之争执，应降低车速，适时通过。

455. 路遇老年人怎么办

俗话说："节气不饶苗，岁月不饶人。"时间是无情的，谁都会被它催到老的。老年人老眼昏花，听力下降，反应迟钝，行走缓慢，发现危险时常常停步不前等。过马路时，常常不能正确判断车速或只顾低头走路，驾驶人应尽量远离他们，也不要鸣喇叭，以免惊吓到他们。

1）路遇老年人从路左横穿公路时，一般不要惊动他们。如果是从路左刚刚走入路中，离自己的车道还有一段路程时，应加速从自车道通过；如果已经跨过道路中心线进入自己的车道时，应立即减速，等老人穿过公路后再从其后侧通过。

2）如果在路右行走的老年人不顾车辆发出的信号，突然向路左横穿时，应迅速制动减速，等其走出自己的车道后再加速前进。

3）在夜间、黄昏、黎明路遇老年人在路上行走时，应提前用远、近光灯交替变换的方法来引起他们的注意，以防其突然走向路中。

4）白天路遇老年人在路右行走时，应减速慢行，提前按喇叭并增加按喇叭的次数，以防老年人突然走向公路左侧。

456. 路遇盲人怎么办

俗话说："眼见为实。"但对于双目失明的人来说，他们眼见的只能是一片黑暗，所以行走时一般都用拐杖探路，行走速度较慢，经常偏离方向。不过，他们虽然失去视觉，但听觉一般都很灵敏，横穿公路时常常将耳朵侧向来车的一方，边走边倾听。

1）路遇盲人时，不宜按喇叭，应以避让为主要通过手段。

2）如果盲人同向直行且占用路面较宽，其右侧路面足以通过时，应放慢速度通过。

3）如果盲人右侧路面较窄不易通过，应选择从其左侧通过，通过时应把握好时机，尽量避免在从盲人身边通过时会车。如果有超车，应让超行的车超越后再超越盲人。

4）路遇盲人横穿公路时，要有同情心，最好不要鸣喇叭，不要加速从盲人的前面绕行通过。可取的方法是减速缓行，等盲人走离自己的车道后，再从其身后慢慢经过。

5）在道路较窄的路段，应停车搀扶盲人离开危险区，然后驾车通过。

457. 路遇反常行人怎么办

俗话说："事有反常即为妖。"事遵常理，人有常思，物有常规。如果说一些事情突然之间不像平常的那样，就说明有"妖"。这里的妖，就是指不正常的东西，是一个借代。行迹反常的人，不是人妖，而是精神失常或借酒撒疯之人。

1）驾车路遇反常行人时，应跟随车流行进，并按照前车的处理方法进行处理。

2）如果行迹反常人是被自己首先发现，不要贸然驶近，应与其拉开较大的距离，一边缓行，一边观察其行走状态，等其走到路边时再加速通过。

3）如果发现行迹反常人手中拿着砖块、石头等危险东西时，宁可停车也不要驶近。

4）如果行迹反常人朝自车走来时，应反锁车门，关严玻璃，并做好起步和驶离的准备。

458. 路遇醉酒人怎么办

1）路遇醉酒人时，千万不要与其发生冲突，最好的方法就是不要理睬。

2）如果醉酒人有过激行为，应以忍让为上。

3）如果醉酒人造成的损失不大就算了，否则会激化矛盾，更难脱身。

459. 路遇进城农民怎么办

俗话说："不知者不罪。"意思就是事先不知道而有所冒犯，就不加怪罪。农村人进城也是一样，常常不知道城里的规矩，尤其是初进城市时，因为不太熟悉道路和交通规则，常常心急火燎地横穿马路，加上他们大多肩挑背负很多物品，行动有时不便，行走路线常常也变化莫测。因此，遇到貌似初进城市的农村人时，驾驶人应减速绕行。

460. 路遇智障人和精神病人怎么办

精神失常的人，往往在公路或街道上漫无目的地游荡，有时手舞足蹈地拦截车辆，甚至横卧于道路上，驾驶人遇到他们时应多加注意。

1）遇到疑似智障人和精神病人时，应本着人道主义精神，设法低速缓慢绕行，同时预防其突然冲向车辆。

2）不要对其恐吓或用武力驱赶。

3）如果精神失常的人与汽车缠闹时，驾驶人应关闭驾驶室门，不要离开驾驶室与其纠缠，让车处于随时起步的状态，等其离开后就起步行驶。

4）与精神失常的人打交道，应避免提及其神经最敏感的问题，否则会引起精神失常人的强烈反应，引起更为严重的后果。而应以好言劝阻和诱导为主，尽量不让其靠近车辆，努力回避，以防发生事故。

461. 路遇集体行人怎么办

有个成语叫："亦步亦趋。"原意是说你慢走我也慢走，你快走我也快走，你跑我也跑。几人结伴而行，有一人向路的一边跑时，其他人也可能跟着跑，这是人们从众心理的正常反应。对这些行人，驾驶人要注意领头人和那些表现比较犹豫的人，尤其在同行人大都已穿越还剩少数人在另一边时，要特别注意这少数人的行动。

1）结伴而行的人，常常边走边谈，打打闹闹，指手画脚，尤其是年轻人。对此，驾驶人应格外注意，防止他们因打闹嬉笑而忘却安全，突然冲撞到公路上。

2）对列队而行的团体，只需稍鸣喇叭提示，按正常速度通过。

3）当队列横穿公路时，要耐心停车，等队伍过完。不要鸣喇叭催促，更不要抢行冲断队列。

462. 路遇聋哑人怎么办

聋哑人因听觉失灵，听不到外界的声音，行走或骑车时根本就不会知道后边响起的喇叭声，所以一般也不会让路。

1）遇到鸣喇叭后还毫无反应的行人时，驾驶人就应立即意识到是听觉失灵者。

2）尽快减速，从聋哑人或疑似聋哑人的身旁一侧缓行避让通过。

463. 路遇搭便车者怎么办

1）一般情况下，私家车不要轻易搭载陌生人。

2）如果因为特殊情况搭载上了，也要婉言拒绝陌生人提供的香烟、饮料和食品。

3）尽量不要搭理和搭救陌生人，尤其是在偏僻的地方。当然，这样做并不意味着让你见死不救，必要时可在保证自身安全的情况下，在自己车上打电话报警。

464. 路遇市政施工人员怎么办

驾驶人开车上路，一定要小心路上的环卫工人、市政施工人员，他们也许会专注于自己的工作而忽视了必要的观察。作为驾驶人，既要尊重路上环卫工人、市政施工人员的工作，更要尊重他们的生命。

465. 路遇在乡村道路赶牲畜人怎么办

俗话说："牲畜能顶半个家，没有牲畜就抓瞎。"牲畜是农民的宝贝，也是朋友，甚至其地位可与家人相比。乡村道路上常有行人赶着牛、马、羊甚至猪等牲畜在路边行走，牲畜见到来车便骚动起来，有的四处奔跑，有的挡在路中，农民为保护牲畜往往冲到路中驱赶，却忽视了自身的安危。

1）对于在道路上赶牲畜的行人，驾驶人既要看人，又要看牲畜。

2）不要鸣喇叭驱赶牲畜，以防牲畜受惊乱跑。

3）主动降低车速，并做好随时停车的准备，以确保安全。

466. 路遇单个骑车人怎么办

作为驾驶人，遇见单个骑自行车的人，应和他们保持一定的距离，防止骑车人突然摔倒。这些单个骑车人在人流车流中常常会突然改变行车路线，像条鱼一样，有空就钻，有缝就挤。

467. 路遇并行骑车人怎么办

自行车并行是道路交通中经常遇到的情况，特别是在靠近政府机关、企事业单位、学校的路段，上下班时间更为常见。

1）遇见前方有并排骑车的人，应在距他们较远时就鸣喇叭提醒。

2）如果骑车人没有作出避让反应，依旧我行我素，也就不要指望他们主动避让，应立即减速慢行，伺机从其左侧超越。这些喜欢并行骑车的人，往往安全意识差，对机动车熟视无睹。

3）超越并行骑车人时，应尽量拉大与路中的一辆自行车的横向间距，并再次按喇叭加以提醒。

468. 路遇脱把骑车人怎么办

许多上小学和初中的男生，经常在上学和放学的时候双手脱把骑车，用身体感觉来保持自行车平衡，并且速度较快。双手脱把的骑车人，大多出现在通往小学和初中学校的路段，并在上学和放学时较为常见。

1）遇见双手脱把的骑车人，应提前鸣喇叭，减速跟行，并注意观察骑车人前方的道路情况，做好防范准备。

2）超越脱把骑车人时，应选择较宽阔的路面，并尽可能拉大与其之间的横向间距。

3）超越脱把骑车人的过程中，不要再按喇叭，以防骑车人受到惊吓后突然倾斜或摔倒。

469. 路遇骑车带人的怎么办

在城市周边和乡村通往城市的路段，经常可以看到骑车载人的，小孩坐在自行车的三脚架横梁上，大人则乘坐在自行车的后支架上，行驶的稳定性很差。

1）遇见骑车带人的情况，应提前鸣喇叭示意，同时放慢速度，确认其行驶状态稳定时从其左侧慢速通过。

2）如果发现骑车人前方道路有障碍时，要提防骑车人突然拐向路中或乘坐人突然跳车。

3）超越载人的自行车时，应避免会车。

4）临近载人的自行车时，不要按喇叭，以防乘坐人恐慌时跳车，造成自行车失去平衡而突然摔倒在地。

5）在冰雪路面或下坡路段，遇到载人的自行车时要特别小心谨慎。如果自行车一旦摔倒，人、车将滑出去很远，如果躲闪不及就会发生事故。这时应耐心跟行，选择宽阔路面，尽可能拉大与自行车的横向间距，并随时做好制动停车的应急准备。

470. 路遇骑车载物的怎么办

骑车载物的自行车，大多出现在乡村公路或干线路两侧有乡村的路段，骑车人多为农民或小商小贩。他们行驶缓慢，占路面比单车较宽，并且常常是骑推并举，骑行时稳定性极差。

1）通过载物自行车较多的路段，应保持中速行驶。

2）遇见骑车载物的，通过时应提前鸣喇叭，以引起对方注意。

3）超越骑车载物的自行车时，应根据其载物的大小长短拉大与其之间的横向间距，并做好制动停车准备。在超越的过程中应避免会车，以防自行车摔倒，发生事故。这些骑车载物的，骑推并举，忽忽悠悠，在路上吃力地走着，对路人和机动车都是极大的安全隐患。

4）遇见载物自行车横穿公路时，应多宽容和体谅，主动停车避让，让载物自行车优先通过。否则，如果有自行车抢道，情况危急时，自行车很难立即停驶。

471. 路遇学骑车人怎么办

很多小学生在穿村而过的公路上学骑自行车，他们没有任何交通知识和安全意识，车子行驶轨迹多变，并且常常行驶失控而当路摔倒。在公路学骑自行车这种现象，在学生寒暑假期间比较多见。

1）路经乡村街道时，应按路标限速行驶，没有限速时车速应控制在 30 公里 / 时以内。

2）发现前方道路有学骑车者，应距其距离较远时鸣喇叭，提醒其暂停学车。

3）如果学骑车者对汽车熟视无睹，依旧我行我素，汽车应在减速的同时试探性地接近，等其空出足够宽松可以超越的路面时再行超越。这些学骑车的孩子没有交通知识和安全意识，一旦发现有车辆驶来，容易无所适从，慌不择路，甚至当路摔倒。

4）如果骑车人向后观望，大概可能是想下车、转向或掉头，这时应做好制动停车准备。

5）遇到学骑车人横穿公路时，应稍作缓行，等其驶离自己的车道时再从其后方通过，而不要从其前方抢道通过。

472. 路遇骑车人相互追逐怎么办

在城市街道或乡村公路上，经常可以看到孩子们骑着自行车互相追逐的场面。

1）遇见骑车互相追逐嬉闹的孩子，应及时鸣喇叭和制动减速。这些孩子虽然骑车技术较好，但行驶速度也较快，经常喜欢与机动车辆争速抢道。

2）如果自行车与汽车争速抢道时，汽车应退一步，别与其计较赌气。

3）遇到自行车在汽车前方突然斜插或横穿时，汽车应率先制动避让。

4）如果遇到互相追逐的自行车拉扯在一起，应做好随时准备制动停车的准备，然后急鸣喇叭，警告其停止拉扯。

473. 路遇骑车人与汽车竞骑怎么办

有些骑车人常常会在道路前面或汽车的一侧以及汽车的后面与汽车竞骑。自行车行驶的稳定性较差，车速过快，一旦遇到坎坷和弯道急需制动时往往无法处置而摔倒，如果摔倒在汽车周围就很危险。

1）驾驶人遇到与汽车竞骑的自行车，如果道路条件较好，可逐步加快车速，及早甩掉竞骑的自行车；如果交通条件复杂，应降低车速，让自行车超越汽车而去。

2）驾驶人要心胸开阔，不要与竞骑者斗气比试，更不可存心报复而堵其行驶路线，以免因失误发生事故。

474. 路遇夜间骑车人怎么办

俗话说："打着手电筒走夜路，前途光明。"驾驶人开着前照灯跑夜路，也是前途光明。不过，当你遇见夜间骑车人时还是应多加注意，不能让自己前途光明了，却把黑暗给了别人。

1）遇见在夜间骑车的人，不要动辄就用远光晃。在不禁止鸣喇叭的地方，勤按喇叭要比乱晃前照灯礼貌得多，也管用得多。

2）遇到和迎面而来的自行车交会时，应使用近光灯。如果发现骑车人左右摇晃或抬手遮光，说明其看不清道路或发生慌乱，这时应降低车速，必要时立即停车以确保安全。

3）当与同向行驶的骑车人会车时，在看清汽车前方行驶路线情况的同时，还要观察骑车人前方的道路情况，以防自行车遇到障碍摔倒，或突然拐到道路中间而发生意外。

475. 路遇自行车流怎么办

在城市，自行车特别多，上下班时往往会形成一股自行车流。在有机动车和非机动车分道栅栏以及有交通指挥的地方，自行车流对汽车的正常运行影响不大。但在一些没有分道栅栏和交通指挥的交叉路口，自行车流会对汽车的正常行驶带来严重影响。

1）遇到自行车流时，要重点观察右侧超速骑行的自行车，车速应保持相对的稳定。要警惕骑车者不伸手示意，突然猛拐、斜穿马路或掉头，或突然骑入机动车道。

2）如果在自行车流中行驶，或被自行车包围时，车速应与大多数自行车的速度相等，不可太快，也不可慢于自行车，要稳住方向盘，在转向时要缓慢，除鸣喇叭发出转向信号外，还应用手示意转向方向。不可猛打方向盘，也不要骤然起步或停车，以防发生事故。

3）需要靠边停车时，应提前减速，开启右转向灯，将车速保持与自行车流相同速度，缓慢向右侧靠拢，使后续自行车可以逐步避让汽车。千万不要突然驶入非机动车道。

第十三章　车辆篇

超车多并不代表你就是超人，
即使你把内裤穿在外面。
如果超你的车比你超的车多那你可能低速了，
如果你超的车比超你的车多那你可能已经超速了。

476. 路遇校车怎么办

新交通法规规定：不按规定避让校车，一次记 6 分。

校车停靠时就会有学生上下校车，有的学生在下车后会穿越马路，这时如果校车后方或左侧相邻车道的车辆继续行驶，就很容易发生交通意外。

1）校车停靠时都是停靠在最右侧一条车道，如果社会车辆和校车同向行驶在一条双向两车道的道路上，同向车道的校车停靠时，社会车辆也应停车等待，对向车辆可减速。

2）如果社会车辆和校车同向行驶在双向四车道的道路上，校车停靠时，行驶在校车后方和左侧相邻车道的社会车辆都应停车等待，不得超越，对向车道的车辆可减速通过。

3）如果社会车辆和校车同向行驶在双向六车道或有更多机动车道的道路上，校车停靠时，行驶在校车后方和左侧相邻车道的社会车辆都应停车等待，其他车道上的社会车辆可减速通过。

4）校车停靠时，校车后方和左侧相邻车道的车辆都需停车等待。

5）停车等待时，机动车不得鸣喇叭或使用灯光催促校车。

477. 路遇摩托车怎么办

俗话说：“要想跑得快，买个一脚踹。”当然，这是几十年前农村里最为流行的一个大俗话，因为摩托车发动时感觉就像在用脚踹发动机。摩托车的驾驶人大多是年轻人，许多没有受过专门训练，普遍缺乏交通知识，并且行驶速度快，冒失行为多，安全意识低。

1）行车中遇到摩托车时，无论是同向还是相向行驶，都要提高警惕，首先减速，做好制动应急准备，并按喇叭提示摩托车注意。

2）超越摩托车或与其相会时，要有意拉大横向间距，在超越或会车时密切注意摩托车的行驶状态。如果发现其偏向或摇摆时，应立即减速避让。

3）避让摩托车时，一定要遵右行驶，从摩托车后绕行。

4）通往乡村的路口或街道小巷时，都应提前鸣喇叭，提防神出鬼没的摩托车突然出现。

5）在交叉路口，要防止刚解除红灯便立即高速通行的摩托车与绿灯结束的末尾车相撞。

6）在与摩托车同道随行时，要保持车辆的直线行驶，禁止乱打方向盘走“蛇形路”，以免碰刮到摩托车。路遇摩托车争速抢道时，应主动避让，以防其突然摔倒。

7）通过载人载物的摩托车时要格外小心，因为它们稳定性较差。

8）城市周边的乡村拥有摩托车的比较多，通过时要有心理准备。摩托车驾驶人常见的冒失行为有：从公路的一侧突然驶向另一侧；突然从小路或小巷驶向路中；突然从路侧停放的大型车辆前方或后尾驶出；突然在行驶中转弯或掉头等。

9）在城市中，摩托车往往会利用空隙穿插前行。特别是在交叉路口等红灯时，驾驶人要加强后视镜观察，及时了解车辆前后摩托车情况，以便采取适当防范措施。

10）摩托车和自行车、三轮车在要转弯的时候，都有一个共同特点，就是它们的骑行者或驾驶人一般都会回头观望后面的车辆情况，这时汽车驾驶人最好把脚放在制动踏板上。

478. 路遇电动车怎么办

电动自行车介于摩托车和自行车之间，在交通管理中属于非机动车。它外形与很多摩托车相似，车速要比自行车快得多，有的电动自行车车速能达到 45 公里 / 时，而响声比其他机动车特别是摩托车小得多。由于电动自行车应在非机动车道上行驶，在划有行车道的道路上，汽车与电动自行车的交织点并不多，只是在混行道路和通过交叉路口时相遇。

1）路遇电动自行车时，驾驶人主要观察其行驶的稳定性和行驶速度的快慢。

2）电动自行车靠蓄电池提供能量，它具有起步速度快、操纵灵活的特点，但也有上坡车动力明显不足、稳定性差的特点。汽车路遇电动自行车时，要根据其特点注意避让，不要与其抢行。

480. 路遇畜力车怎么办

乡村集镇的临路巷子口，牲畜和畜力车也不少。有些农民赶着牲畜在路边行走，当汽车驶近时牲畜就骚动起来，农民们为了保护牲畜的安全常常冲到路中驱赶，却完全忽视了自己的安危。

1）见到牲畜和畜力车时，最好少按喇叭，免得让牲畜受惊乱蹿。一般来说，畜力车在驾驶下，牲畜拉着车会不急不缓地在道路边行走。

2）如果在较远的地方鸣喇叭，要仔细观察牲畜动态。如果牲畜两耳直立，行走犹豫，应马上降低车速，做好停车准备。

3）驾驶畜力车的人，有时会躺在大车上睡觉，放任牲畜拉着车走，这时汽车驾驶人就要提防牲畜见到道路旁栽种的青苗或道路上撒落的一些食物而前去寻食，以免发生相撞。

4）畜力车没有灯光信号，不容易判断其是否左转弯。遇到左前方有村庄或路口时，应减速缓慢超越，并注意其是否有转向的可能。如果发现有左转弯行为，应让其先行后再通过。

479. 路遇三轮车怎么办

俗话说：“麻木的士。”其实，这所谓的“的士”并不是什么出租车，而是三轮车。麻木的士分为两种，一种是用脚蹬的，叫“硬麻木”；一种是摩托改装的，叫“电麻木”。三轮车的驾驶人大多都没有经过正规训练，驾驶随意性大，并且车辆设施不全，甚至超载严重，有时会因爆胎、断轴、断梁侧翻路下或路中，从而殃及过往车辆。

1）驾驶人发现前方道路有三轮车行驶时，要提前放慢车速跟行一段路程，注意观察其行驶状态，确认其行驶状态稳定时，再选择比较宽阔的路段进行超越。超越时，要给足信号，并有意拉大两车之间的横向间距。

2）跟行三轮车时，纵向间距不宜过近，以防其紧急制动时躲避不及。

3）与三轮车会车时，如果这些车辆挤占自车车道，自己应主动减速，靠右行驶，情况紧迫时应主动停车，等其通过后再起步行车。

4）在城乡接合部和公路通往乡村的路口，三轮车出没比较频繁且行驶速度快，横穿公路现象较多，汽车驾驶人经过这些路段时要特别留意。

5）脚踏三轮车、板车、独轮车等人力车，载重下坡或转急弯时，往往难以控制，与之相遇的车辆应主动避让，绝不可急躁催促，强行交会或超越。

6）不要与人力车抢道，他们的辛苦是常人难以感受的，特别是在坡路上，如果因躲避汽车而停车，再前进时就会耗费加倍的力气。把他们逼得无路可走，也不会显出驾驶人的英雄本色。更何况，如果汽车与三轮车相刮蹭，汽车的钣金再硬也硬不过三轮车车身的角钢。

481. 路遇农用车怎么办

农用车的车主绝大多数是农户，开车的任务主要是为了农活，其次是运输。农用车主比较节俭，车辆零部件损坏或老化后常常不予更新就凑合着使用，加上农用车驾驶人的素质普遍偏低，技术水平普遍低下，并且随车证件大多不齐。因此，汽车驾驶人遇到农用车时一定要提高警惕。

1）农用车的速度普遍偏高，行车状态随意性大，超越或与其相会时要提前减慢车速，注意观察有无交叉路口。无论路左还是路右，一旦发现交叉路口都要提防其突然转向。

2）会车时，如果对方抢道或有意不让路也不要生气，应随时准备停下来，等对方通过后再行车。

3）在农村，跟随无转向指示装置的农用车时，一定要注意观察，以防其突然减速或停车；超越时，一定要提前鸣喇叭或用远、近灯光示意，以防其突然转弯。

4）汽车行驶到城乡接合部时一定要注意，这里是汽车与农用车相碰相撞的事故多发地。另外，从时间分布上看，事故多发生在黎明和黄昏时分，因为许多农用车是昼伏夜行，早晚两头出入频繁。在以上这些地点和时间驾车，汽车驾驶人一定要小心农用车。

5）农用车驾驶人普遍缺乏公路行车经验，加上噪声大，不容易听到汽车的喇叭声。因此，超越农用车前要多鸣喇叭，等其确实让行后方可超车。如果对方不让路就不要硬挤，等路宽允许后再超越。

482. 路遇大货车怎么办

大货车，尤其是满载货物的自卸车，它上面很容易撒落下东西，而这些东西就可能击碎小车的风窗玻璃或损坏车身，在它旁边开车是比较危险的。因为，大货车的视线较高，而对于它近旁的小车可能会看不见。

1）路遇自卸车时，最好的办法就是躲开。

2）路遇普通货车时，应注意观察其装货情况，特别要看清有无体积大的或突出的东西伸出车厢，以防刮擦。

3）装载超长物品的货车，在后面观察常常因角度的原因难以看清，这时保持车距就显得尤为重要。

4）平板货车车身长，体积大，灵活性差，行驶中占道多。与平板货车交会时，应提前减速礼让；超车时不可急躁，当心发生刮擦或驶出路外。

5）装载毛竹、木材、混凝土预制件等较长物资的板车，靠边让道或路口转弯时，车尾会扫向路中，紧随其后的汽车要尽早减速避让，以免发生险情。

483. 路遇出租车怎么办

许多出租车为了抢活，一旦发现路边有人打车，常常第一反应就是突然紧急制动或突然靠边，甚至连转向灯都不打。

1）开车遇到前面有出租车行驶时，要提防其突然停车或转弯，并随时做好制动准备。

2）与出租车保持适当距离，车辆间距应比平时大些。

3）路边有出租车停放时，要防止其突然起步和抢道行驶。

484. 路遇公交车怎么办

公交车车体庞大，容易遮挡行车视线，而且个别大、小公共汽车进出站时不打转向灯，突然进站或出站，常常令人难以避让。如果汽车跟得过近或在其两侧，就容易发生事故。

1）不论是在公交车的前后左右，都尽量离它远点。

2）当公交车出站后要并入你前面车道时，应尽量礼让。

3）尽量不要跟在公交车后面，它高大的车体会阻挡你的行车视线，容易导致你闯红灯。因为，它有可能开始过路口时还是绿灯，由于车体较长，等到你过时就变成红灯了，而你还不知不觉地直往前跟进。

4）尽量不要插入公交车前面，因为它的重量大，制动距离较长，加上驾驶人会考虑到车上乘客的安全，一般都不敢紧急制动。如果你突然插入它前面，很容易导致公交车追尾你车。

5）离转弯公交车的内侧远点，因为它的车身较长，转弯半径较大，当它转弯时前轮和后轮的转弯轨迹相差较大，虽然你离它车头有一定距离，但当它车尾通过时就可能会碰到你。车身越长的公交车，这种危险性越大。

485. 路遇反常车怎么办

行迹反常的车辆驾驶人，要么是酒后驾车，要么是疲劳驾驶，神智都处于失控状态。

1）路遇对面来车行迹反常，或在公路上“妖娆”地“蛇行”，或占用我方车道迎面驶来，应迅速减慢车速，随即开启危险警告灯，还可用远光连闪的方法加强提示。距离临近时，可用连续急促的喇叭声惊醒对方。如果采取这些措施后，对方的行驶状态仍未恢复正常，会车时仍然存在危险，就应立即停车避让。

2）对面来车挤占自己车道逆向驶来时，应立即用前照灯闪烁或连续鸣喇叭的方法加以警示。如果来车没有让路表示，而道路左侧有空间可以利用时，可灵活地利用左侧空间通过。

3）如果前方同向行驶的车辆在路上“蛇行”，有车超越时不理睬超车发出的信号，能让超时不作让超表示。这时，驾驶人应先跟行一段距离，从其反常状态中发现规律，看准时机后迅速通过，通过时要有闪避和防范准备。如果其行驶速度与自己的车速相差无几时，最好不要超越，应有意拉大与此车的纵向间距，保持跟行就可以了。

486. 路遇超宽车怎么办

俗话说：“唯宽可以容人，唯厚可以载物。”但超宽车可不是这样，它虽然挺“宽”，但行驶速度较慢，占用路面较宽，在许多路段需要借道行驶，这就需要别人对它宽容了。

1）与超宽车相会时，必须根据超宽车的占道情况来确定自己的行进方向。如果超宽车占道严重，自车应主动停靠路右，让超宽车先行通过。

2）超越超宽车时，要耐心地缓慢地跟驶一段路程，然后选择比较开阔的路段且距对面来车保持足够的安全距离时再行超越，超越时要给足被超车信号，等其做出让超表示后才可迅速加速超越。

3）夜间行车，如果发现有示宽灯闪亮，应立即减速慢行。如果发现占用自车路面时，应迅速停车，并关闭远光灯，开启示宽灯，必要时可下车指挥通过。

487. 路遇超长车怎么办

超长车通过弯道时，必须借占对方车道，路越窄就占用对方车道越多。因此，驾驶人路遇超长车时，要特别注意安全。

1）与超长车在弯道相会，自己车道又被全部或部分占用时，应立即制动停车。如果停车后超长车仍然难以通过弯道时，自己应主动倒车，让其转弯后再行。

2）超越超长车时，一定要有耐心，可以缓行或跟驶一段路程，选择比较开阔的路段且距对面来车保持足够的安全距离时再行超越，超越时要给足被超车信号，等其做出让超表示后才可迅速加速超越。

488. 路遇实习车怎么办

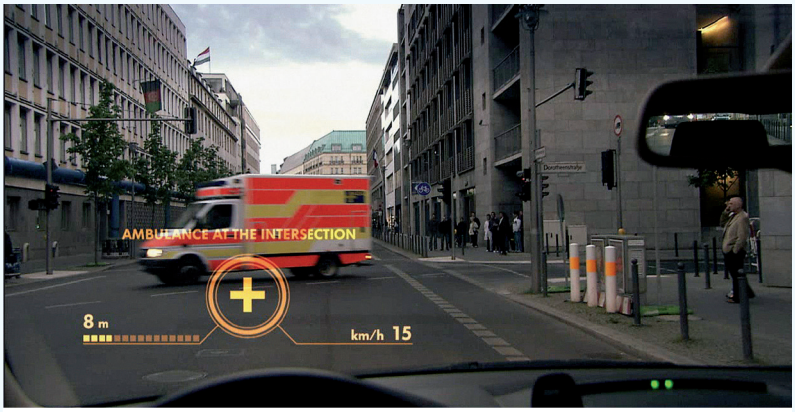
在实习期内的新手驾驶人，开车速度比较慢，并且会突然并线或靠边，到路口时更是犹豫不决，或突然制动。

1）遇到贴有实习标志的车辆时，首先应体谅和关照。

2）遇到实习车影响到自车时应立即避让，然后迅速驶离为上。

3）尽量不要跟行实习车。遇到速度较慢的实习车时，最好不要在后面猛按喇叭，这会让车上的驾驶人更加惊慌。新手在慌张中制动过急，就很容易发生追尾事故。

4）超越实习车时，应选择宽阔路面，认准时机，有意拉大两车之间的横向间距，提高速度迅速超越。如果实习车左转时对自己造成拦截，应迅速制动停车，耐心等待，不要再绕到实习车前作“拦截式”通过，或做出报复性的动作。



489. 路遇特种车怎么办

警车、消防车、救护车、工程救险车等特种车辆在执行紧急任务时，在确保安全的原则下，不受行驶速度、行驶路线、行驶方向和指挥信号灯的限制，其他车辆和行人必须让行。

1）行驶中，遇到执行紧急任务的特种车，应及时让行，禁止穿插或超越。

2）对特种车让行有两个前提：一是特种车必须是在执行紧急任务时，才享受所赋予的特权；二是要在确保安全的原则下，才享受所赋予的特权。

3）其他车辆遇到执行任务的特种车，不论来自何方，凡是可能妨碍其通行的都应立即避让。如果 4 种特种车同时相遇，应按消防车、警车、救护车、工程抢险车顺序依次避让。

4）路遇执行紧急任务的车辆，如果是与自车交会，应提前缓行于公路右侧；如果是要超越自己，应迅速减速，靠右行驶，并做出让超表示。无论是会车还是被超，都要积极主动地为执行紧急任务的车辆提供交通方便。

5）在交叉路口，绿灯开启，自车可以通行，当遇横向驶来执行紧急任务的车辆时，自己仍要立即停驶，等其通过后才可重新起步。

6）准备左转时，发现车后警笛鸣响、标志灯闪亮，应立即打消驶向路左道口的意图，并靠路右停车避让，等待执行紧急任务的车辆通过后再起步左转。

490. 路遇事故车怎么办

现在有不少汽车驾驶人路遇事故车，常常怕招惹是非而一走了之，这种态度是不负责任和不人道的。路遇事故车辆，应视不同情况区别对待。

1）如果事故已经发生，现场已经做了保护，但道路未被禁行时，应在隔离区域以外可以通行的路面谨慎通过。

2）如果道路已被禁行，交警正在勘察事故现场时，应主动将车停在禁行区以外的路段，排队等待通过。

3）如果遇到受伤人员搭车，请求送往附近医院时，应伸出援助之手，迅速前往，不可采取“避瘟神”的态度一走了之。

4）如果交通事故就在眼前发生，作为事故的第一目击者应赶快制动停车，及时展开营救性措施。

491. 路遇霸王车怎么办

俗话说：“螃蟹过街，横行霸道。”有的人虽然不是螃蟹，可开起车来就跟螃蟹一样横行霸道。横行霸道的车主多数素质低下，开起车来横冲直撞，不可一世，好像那马路就是他家似的。路遇这些车辆时，驾驶人应避而远之。

1）行车时，看到来车或超车气势汹汹，自己应赶快减速择地进行避让。如果没有安全地点可供选择，应立即靠边停驶，等霸王车通过后自己再行前进。

2）路遇霸王车时，应多忍让，绝不与横行霸道车辆争强斗胜，更不与其赌气。因为，人家求的是横行霸道，而我们求的只是一路平安。

492. 路遇外地车怎么办

俗话说：“人生地不熟。”外地驾驶人往往对路线不熟，很容易走错路，会有意无意地违章，比如闯红灯、闯单行线、逆向行驶、强行变更车道，甚至不看后面有没有车便紧急制动停下来问路，让后面的车辆避让不及。还有一些跑长途的驾驶人疲劳驾驶，车开得忽左忽右，跟在后面相当危险。因此，见到外地牌照车辆时，最好不要跟！

493. 路遇拖拉机怎么办

拖拉机是乡村道路上的主要运输工具，噪声比较大，转向比较不足，行驶速度比较慢，制动性能比较差，特别是拖拉机拖带挂车满载后制动距离就更长了。由于不少拖拉机驾驶人缺少在复杂条件下的驾驶经验，因此事故发生的比例要比其他车辆大。在农忙季节，公路上会出现大量的拖拉机、收割机，这些赶农忙的拖拉机和收割机具有明显的季节性和群聚性。

1）在平时，驾驶人要了解拖拉机的行驶特点，行车中注意观察拖拉机的行驶动态。

2）超越拖拉机时不可大意，要在道路和交通条件允许的情况下超越。超越时，由于拖拉机噪声较大，有时听不到后车的鸣喇叭声而没有及时让道，这时后车驾驶人要多鸣喇叭，等前车让道后再进行超越，不要强行超车。

3）拖拉机与挂车之间的连接一般比较松旷，行驶中挂车有左右摆动现象，会车和超车时一定要适当放宽与它们之间的横向间距，以免发生碰刮事故。

494. 路遇低档车怎么办

如果你开的是一辆车况不错且档次较高的车，那么最好不要跟在低档车的后面。因为，低档车的车速相对高档车来说普遍较慢，跟车比较受限制，而且一旦它出现紧急制动，缺乏经验的你在后面会难以控制住车速，发生追尾的可能性就很大。

495. 路遇操作失误车怎么办

俗话说：“马有失蹄，人有失手。”路遇操作失误的车辆时，应宽宏大量，并将失误车辆所造成的险情看成是自己所面临的险情，充分利用可以利用的空间，互相配合，消除险情。

1）如果发现对方来车占用自己的车道躲避障碍时，应提前减速，利用惯性慢慢缓行，等来车顺利通过障碍后自己再加速通过。

2）如果发现来车勉强超车时，自己应稍作减速，或主动靠边放宽路面。

3）如果在窄路相遇，对方避让存在危险时，自己应主动将车倒到相对宽阔的路段，避免让存在危险的一方做出避让。

496. 路遇成串车怎么办

如果在快车道上行驶，应尽量避开跟“串车”。因为，快车道上行驶的车辆速度都很快，新手难以控制车速，保持安全距离，一旦前面的车紧急制动，就很容易出现连续追尾，发生四五辆车相撞的事并不少见，特别是中间的车辆受到前后夹击受伤会最重，后果将不堪设想。因此，在快车道上行驶，路遇成串的车辆时，远离是最好的办法，尽量避免跟行。

497. 路遇跑车怎么办

俗话说："人比人得死，货比货得扔。"拿人比人，实在很伤人。同样道理，拿车比车，同样会伤心。如果你开着普通的私家车上路，最好不要跟人家跑车相比。因为跑车的制动比较灵敏，遇到紧急情况能马上停下来，而其他车却不能，追尾跑车会造成巨额赔偿。加上驾驶跑车的人开车风格都比较猛，而且不怕赔钱，因此尽量离他们远点。

498. 路遇处于牵引状态车怎么办

对驾驶人来说，自己的车被牵引或牵引别的车虽不是常事，但也是不可避免的事。对汽车的牵引，可分为用牵引软绳为工具的软牵引和用坚固的牵引架为工具的硬牵引。路遇处于牵引状态的两辆车时，最好别往近前凑，因为无论是前面的牵引车，还是后面的被牵引车都不能灵活地行驶，稍有状况，它们就会殃及旁边的车辆。

499. 路遇在号牌上耍伎俩车怎么办

俗话说："害人之心不可有，防人之心不可无。"做事情不能有伤害别人的心，但是还要时时刻刻提防别人害自己。行车中，要防备在号牌上耍伎俩的车辆，以维护自身权益，防止被蒙骗或利用。

在号牌上常耍的伎俩有以下几种：

1）遮挡法：在号牌上贴一块纸片或不干胶，把号牌的部分字母或数字遮挡起来。

2）涂改法：将号牌上近似的字母或数字进行涂改，如把 E 改成 F、0 改成 C 等。

3）重叠法：将两面号牌错位叠加放在一起进行遮挡，或利用装饰前后保险杠的方法对号牌进行遮挡。

4）拼凑法：用两面不同的牌子进行切割，然后进行拼凑粘连固定。

5）颠倒法：将车牌倒着安装，让字母或数字全部朝下，以混淆视觉。

6）损毁法：将车牌部分故意地损毁，让别人只能看到部分号码。

7）涂抹法：故意用机油抹在号牌上，利用灰尘粘到油上覆盖住号牌，不做冲洗。

8）异地法：本地车挂外地车牌，以逃避法规管理。

9）伪造法：找不法之徒购买伪造的号牌挂上使用，号牌上的号码均是假的。

10）白牌法：不挂后车牌，或直接挂个无字牌。

500. 路遇其他违法车怎么办

行驶中，遇到其他车辆违反交通法规并影响到自己车辆通行时，为了避免发生事故，应心平气和地设法避开，绝不能以违法对付违法。如果违法车辆与自己车辆发生交通事故，驾驶人应根据不同情况进行处理。

1）事故发生后，如果肇事车自觉停车，应视事故损失分别对待。如果损失程度较轻，构不成等级事故，而且报警又不方便，应就近找修理场所修复，修理费用全部由肇事车的车主负担；如果损失程度较严重，已经构成了等级事故，应维护现场并报请公安交通管理机关调查处理。

2）在肇事车企图逃跑的情况下，应准确记住肇事车的车号。如果损失程度较轻，不影响正常驾驶，应直接开车到公安交通管理机关报案并请求追查肇事车；如果损失程度较严重，应保护现场，报案后请当地公安交通管理机关前来现场勘查，等查清肇事车的车主后，将其以肇事逃逸罪向检察机关起诉。不要自行高速追赶逃跑车辆，更不要寻求报复。

第十四章　应急篇

常在河边走，哪有不湿鞋，
驾车出行的频率越高遇到的险情也就越多。
如果在遇到险情时能够及时采取正确的方式处理，
驾驶人完全可以化险为夷，消灾避祸。

501. 怎么遵循应急处置原则

驾车出行的频率越高，也就越容易发生交通事故，加上新手的增多以及驾车行为的不规范，我们驾车时常常会遇到各种险情。处理险情的时间，往往只是一瞬间，只有及时运用一些正确的应急处理方法和技巧，才能使汽车化险为夷，消灾避祸，或使车辆和人员在事故中的损失和伤害减小到最小限度。驾驶人遇到行车险情时，应遵循以下处置原则：

1）要沉着冷静，不要惊慌失措，这是做好避险动作的先决条件。

2）要先顾人后顾物，因为物资损坏可以补偿，而人的生命却毫无补偿办法。

3）要避重就轻，就是“两害相衡取其轻”。

4）要先顾他人后顾自己。

5）要在低速时重方向轻减速，在高速时重减速轻方向。

502. 怎么防止车轮打滑意外

车轮打滑，就是车辆轮胎与道路表面之间的附着力减小，致使车辆偏离了原来的行驶方向。无论遇到哪种打滑现象，驾驶人都不能与车辆较劲硬别，否则极易造成车辆侧翻。想要减少发生车辆打滑的意外，就要遵守安全规则：行车要安稳，要观察路面情况。如果是下雨天，制动距离较长，路面如果湿滑或有冰雪，制动距离更长。在结冰、泥泞、碎石散布、满地湿树叶或干沙尘等会使车轮打滑的路面驾驶时，要提高警惕。持续干旱后下起雨来，路面很滑，要特别留神路上的油污及橡胶粉末，如果与雾气或雨水混合，路面会很滑。

503. 前轮打滑怎么办

前轮打滑时，通常无法控制方向，车辆会向前直冲直至撞到障碍物，这时一定要保持冷静，轻收加速踏板，等车轮转动后再向打滑方向轻转方向盘，直到车辆恢复正常。

504. 后轮打滑怎么办

遇到车辆后轮打滑时，无论车头往哪个方向，驾驶人都要将方向盘轻轻地往打滑的方向转动，这时千万不能制动，并且所有动作都要尽可能地轻柔。

505. 四轮打滑怎么办

发生四轮打滑时，驾驶人会感到车辆向前猛冲的速度要比平时快，这时要轻收加速踏板，轻点离合器踏板，不踩制动踏板，让车辆慢慢前行直到打滑现象消失为止。

506. 车轮被陷怎么办

行驶中，常常会遇到车辆一侧陷入附着力很小的泥坑，出现空转打滑不能行驶的情况。这时，装有差速器锁止装置的汽车，可锁止差速器；无差速器锁止装置的车辆，可利用差速器平均分配转矩的原理，用扳手将打滑的车轮制动器调死，使车辆的驱动转矩分配给没有打滑的车轮，从而使汽车的牵引力增大，使车辆驶出泥坑。

507. 车轮沙地打滑空转怎么办

车辆通过沙地时，一旦操作不当而发生车轮打滑空转时，应立即停车，不要勉强进退，更不可猛踏加速踏板，以免越陷越深。急救时，可用随车所带的木板、杂草等东西垫支，必要时还可以降低轮胎气压（一般可降低轮胎气压标准的 20% ～ 30%）通过。

508. 汽车转向不足怎么办

汽车在转弯时，都会产生或多或少的转向不足现象，尤其是前轮驱动的汽车。如果发生了将要冲向弯道外侧的紧急情况，一定要保持头脑清醒，并及时做出补救措施，将车辆救回到正道上。

1）如果是因转向太猛，应稍微回点方向盘，并松点加速踏板，然后再往想要去的方向打方向盘。这里所说的稍微回点方向盘，实际是往侧滑的方向打方向盘，而人的本能则是避开侧滑的方向，恨不得赶快让车朝侧滑方向相反的方向打方向盘。但是，要想及时纠正转向不足，让汽车尽快回到正常车道上来，必须“车往哪个方向滑，方向盘往哪个方向打”。

2）如果是因为加速太猛，加速踏板踩得太深，应先松加速踏板，减小汽车的驱动力，消除侧滑原因，同时往侧滑方向稍打一点方向盘，车轮回正时再往弯中打方向盘。

509. 汽车转向过度怎么办

车辆在转弯时出现转向过度现象，车尾产生侧滑，一般都是车速太高或制动太猛造成的，尤其是后轮驱动的车辆，在转弯时容易产生转向过度的现象。

1）首先，要松加速踏板，减小驱动力，或松开制动踏板，消除导致转向过度的原因。

2）然后，缓慢地往车尾侧滑的方向稍打方向盘。比如，车尾往左甩，你就往左打方向盘；车尾往右甩，你就往右打方向盘。在“稍打方向盘”时，一定要掌握好“稍打”的分寸，如果过小可能纠正不过来，如果过大就可能会使车辆向另一个方向侧滑。

3）最后，等车轮回正时，再往你想去的方向打方向盘。

510. 汽车倾翻怎么办

车辆侧翻甚至从悬崖上坠落下去，这都是经常能看到的事。那么，行驶中万一遇上翻车时，怎样处置才能化险为夷或尽量减少损失呢？

1）翻车前一般都有先兆，如急转弯时汽车急剧侧倾，车身会先向外侧飘起后才翻车。纵向翻车时汽车先有前倾或后仰，驾驶人有车头下沉或车尾翘起的感觉。掉沟翻车时车身先慢慢倾斜，然后才完全倾覆。作为驾驶人，应该有自我保护的意识和措施，尽量减少损失。

2）翻车常常是由于侧滑、转向不足或转向过度等原因造成的。驾驶人感到车辆不可避免地要倾翻时，要全力保持镇定，在发生翻车的刹那间先把点火开关关到底，使方向盘处于锁止状态，以利于紧紧抱住方向盘。同时，将双脚勾住踏板或顶住底部，使身体固定随车体翻滚，避免身体在驾驶室内滚动时撞击到铁质器物而致伤。

3）如果车辆翻向深沟时，驾驶人应迅速趴到座椅下，使身体夹持在坐垫和变速杆之中，避免身体在驾驶室内滚动受伤，同时应抓住方向盘或踏板。

4）如果驾驶室是敞开式的，在预感要翻车时要抓紧方向盘，身体尽量往下缩，同时避免翻车时身体甩出车外。如果预感到不可避免地要被甩出车体时，应在被抛出瞬间猛蹬双腿，加大向外抛出的力量，落地时要双手抱头顺势向惯性力的方向跑动或滚动一段距离，以减轻落地时的碰撞，同时注意躲开翻滚的车体。

5）除非车辆即将冲出悬崖，留在车上必死无疑，否则不要随便从疾驶的车辆跳下。万不得已需要跳车时，一定要在跳车前做好必要的准备：解开安全带，打开车门，头部紧贴胸前，脚膝并紧，肘部紧贴于胸侧，双手捂住耳部，腰部弯曲，就这样抱成一团从车上滚出。可以顺势滚动，不要与地面硬抗。切勿顺着翻车的方向跳车，而应向车辆运行方向或翻转方向的相反方向跳车，或向运行和翻转方向的侧面跳车，同时要注意落地时的自我保护。

6）车辆半侧翻或侧翻后，应注意防止燃油外溢起火，然后设法将车身立正。如果车辆侧翻在路沟、山崖边上的时候，要判断车辆是否还会继续往下翻滚。在不能判明的情况下，应维持车内秩序，让靠近悬崖外侧的人先下，从外到里依次离开。

511. 途中抛锚怎么办

车辆抛锚的原因很多，较复杂的可能是发动机出了毛病，较简单的可能是风扇传动带断裂、蓄电池电不足或燃油耗尽。

1）车辆在半路抛锚后，首先要保持镇定，然后迅速将车移至公路或高速公路的右边允许临时停车的地方。

2）如果是在公路抛锚，应在离车后至少 20 米远的地方摆放一个三角危险警告牌。如果是在高速公路上抛锚，距离至少应是 60 米。如果没有三角危险警告牌，应及时将汽车的行李箱盖和发动机盖打开。

3）打开危险警告灯，示意过往车辆减速避让。如果车辆是在夜间抛锚，必须将危险警告灯（牌）放在车顶上，向道路其他行驶车辆警示。

4）为了安全起见，不要让乘车人留在车内或站在故障车的四周。如果需要留下来帮忙，应站在距离来车较远的另一边（右边）。

5）如果是在隧道抛锚，应立即通知控制中心寻求支援，安排急救车将故障车迅速拖离隧道，到达安全地点。如果是在高速公路上抛锚，可打电话寻求支援。如果是在公路上抛锚，就拿出车辆使用手册中的故障排除指南，按抛锚症状从手册上找出排除故障的方法。如果故障依然不能排除，最好还是拖回修理厂修理。

6）如果是在无人管理的铁路上抛锚，驾驶人可根据汽车的大小或其他客观条件，采用人力推或汽车顶的方法，使故障车尽快脱离危险区。万一在没有任何外援而汽车又实在无法脱离危险区时，应当设法以最明显的标志或通信方式告知火车或铁路有关部门，以便使火车提前制动停车，避免险情发生。

512. 怎么防止“热心人”拖车宰客

半路抛锚，一定要警惕一些“热心人”。这些“热心人”拖车修理不但乱宰客，而且一般不给发票，就连修理厂名片上的电话号码也多为空号。因此，抛锚后可拨打品牌 4S 店电话联系拖车和维修。如果一时找不到电话或在外地发生故障，应拨打当地 110 电话求助。

513. 陷入浅水沙滩怎么办

俗话说：“龙游浅水遭虾戏，虎落平阳被犬欺。”比喻失势英雄末路，或无用武之地。开车也是一样，再好车技的驾驶人，把再好的车开到浅水沙滩中，也会像“浅水的龙”和“平阳的犬”一样没有用武之地。

1）汽车陷在泥泽和浅水沙滩中时，应及时在车辆周围打一小堤坝，将坝内水抽净，然后清除轮胎周围泥沙。

2）如果泥沙松散，应在离轮胎稍远的地方清除泥沙，使轮胎四周的泥沙流入稍远处。

3）如果车轮在泥泽水滩中继续下陷，应用木板、备用轮胎横垫在前、后桥上，以增大车体触地面积，防止车体继续下陷。

4）如果汽车陷在沼泽地带，下陷严重，不可晃动车辆或拖延时间，这时应果断拆抬发动机，将车辆化整为零地救出来，防止延误时间，致使车体全部沉入沼泽中。

514. 爆胎怎么办

汽车跑长途，走高速，最令人担心也最常见的就是爆胎了。爆胎后，车辆会出现偏行现象，车速越高危险性越大。经验表明，轮胎突爆并不可怕，可怕的是驾驶人不知道如何正确排除险情。

1）当确实意识到可能是爆胎时，驾驶人双手应紧握方向盘，用力抵住方向盘的自行转动，控制汽车沿直线方向行驶。

2）慢慢松开加速踏板，让车速减慢。不要紧急制动，否则，方向可能会失控。

3）打开危险警告灯，提醒其他车辆的驾驶人注意。

4）控制方向，把车驶往路边安全的地带，轻踩制动踏板，把车停下来。

5）停车后，按有关规定设置故障车警告标志，请求救援或更换备用轮胎。需要注意的是，在繁忙的公路边更换轮胎是很危险的。

515. 汽车失火怎么办

引起车辆火灾的原因是多方面的，有的属于设计制造方面的缺陷，有的属于机械故障造成的，更多的则属于人为的因素。一旦发生汽车火灾事件，轻则使车辆报废，重则造成人员伤亡。因此，驾驶人应具备一定的消防知识。

1）当汽车在加油过程中发生火灾时，驾驶人不要惊慌，要立即停止加油，迅速将车开出加油站，在第一时间内拨打 119 报警，然后用随车灭火器或加油站的灭火器以及衣服等将油箱上的火焰扑灭。如果地面有流散的燃料时，应用灭火器或沙土将地面火扑灭。

2）当车辆在行驶时不慎失火，应马上停车熄火，切断电源，并立即设法离开驾驶室。如果驾驶室门无法打开，可从车窗玻璃处脱逃。灭火时，如果着火范围较小，可用车上现有的物品进行覆盖；如果着火面积大又无灭火器时，应用路旁的沙土、冰雪进行覆盖或堵截过往车辆索取灭火器材；如果火情危及车上货物时，应在扑救的同时把货物卸下。无论何种情况，都必须做好油箱的防火防爆工作。如果汽车失火危及周围群众或引起更大灾害时，在灭火的同时必须把汽车驶到安全区域。

3）当汽车发生碰撞、倾翻、坠落等事故后，车上人员应设法尽快离开车辆，以避开车辆着火进而引爆车辆及装载物品等。如果车门无法打开时，可从车窗玻璃处脱离。如果火焰逼近自己无法躲避时，应用身体猛压火焰冲出火区，冲出时要注意保护好暴露在外面的皮肤，也不要张嘴呼吸或高声叫喊。如果穿着尼龙等化纤制品的容易燃烧的衣物，应及早脱去。如果车上装有易爆物品时，应及时离开危险区。在爆炸前，应迅速就地卧倒，充分利用地形地貌，尽量选择爆炸物不易飞进的死角躲避，如凹地、土坡等。

4）当汽车在隧道失火时，应迅速驶出洞外，远离其他车辆和人群，然后再设法灭火，以免引起道路设施的毁坏，造成交通中断。灭火扑救时，如果燃油起火，不要用水灭火，只能用灭火器或篷布等蒙盖，断绝与空气的接触，使其熄灭。驾驶人在离开汽车时，应关闭点火开关和油箱开关，取走车上的燃油等。

5）在汽车中一旦被火烟包围，辨别不清方向时，应沉着冷静，注意倾听外面人们的呼救声以判别方位，并用身体接触周围物体，从物体位置上辨别方向和自己所在的位置。也可以蹲下身体，使头部尽量靠近地面，因为地面火势小，没有烟，便于辨别方向。一般来说，烟火的走向处便是一个出口处，在弄不清方向时身体应顺着烟火的流动方向移动，寻找出口。

6）如果火源是车上的货物，应迅速将着火的货物卸下。如果是由于翻车或撞车引起的火灾，应先将车上的伤员抬下抢救，然后再抢救汽车。如果起火部位火情加大或者有风，就赶紧收拾车内贵重物品远离起火车辆，并拦截路过车辆，避免爆炸伤人而引起连锁后果。

516. 风窗玻璃破裂怎么办

开车上路，前面车辆后轮扬起的飞石，或从前面载运砂石货车掉落的碎石，都有可能把尾随车辆的风窗玻璃击破。

1）途中遇到风窗玻璃破碎的紧急情况时，驾驶人要保持镇定，并及时根据当时的交通情况，用适当的力踩下制动踏板，并尽快把车驶离车道，停在路边。千万不要突然转动方向盘或过分用力制动。

2）把碎裂的风窗玻璃敲下来。敲击时要向外敲击，以免玻璃碎片溅到自己身上。

3）如果有应急用的风窗玻璃，就尽快换上。

4）如果要在没有风窗玻璃的情况下继续行驶，应把所有车窗关紧后才可开车。但不要加快车速，否则车内气压太高，可能会把后窗玻璃压迫得飞脱出来。

517. 转向失控怎么办

汽车在行驶中，需要经常改变行驶方向（转向），如果转向机构在途中遇到有机件破裂、脱落或卡住等，都会致使汽车方向失去控制。遇此情况，驾驶人唯一的办法就是尽快制动停车，排除故障。

1）发现转向突然失控，首先不能慌乱。在空间和时间允许的条件下，应先向其他车辆发出信号，如打开危险警告灯、开前照灯、鸣喇叭并打手势等，然后再对车辆实施制动。

2）立即抬起加速踏板，将变速器置低速档，均匀而用力拉紧驻车制动器手柄。当发现车速明显减弱时，踩下制动踏板，使汽车逐渐停下。

3）当汽车处于高速行驶时，如果转向失控且前后车轮并未完全处于一条直线时，紧急制动很容易造成翻车。因此，应先利用驻车制动减速，然后踩下制动踏板紧急制动。

4）汽车偏离直线行驶方向时，事故已经无法避免，应果断地连续踩踏制动踏板，使汽车尽快减速停车，这样可以缩短停车距离，减轻撞车的力度。

518. 制动失灵怎么办

制动失灵的汽车很危险，这是导致重大车祸的一个重要原因。万一出现这种情形，驾驶人应充分利用各种条件，使汽车减速停车。

1）制动失灵后，驾驶人头脑一定要冷静，不要慌张，集中注意力，注意前方的车辆、行人以及障碍物，一边继续控制方向盘。

2）查看是否有异物卡在了制动踏板的下面。如果有的话，就用脚将异物踢开。如果没有，那就及时把危险警告灯打开，并用喇叭提醒周围车辆的驾驶人和行人注意你车辆的动向。

3）注意观察有什么可以避让的地方，以及有什么方法可以减慢车速，例如支路、大片绿地、山体侧面等。

4）反复快速地用力踩踏制动踏板，看是否可以恢复制动。

5）调低档位，利用发动机制动减慢车速。

6）慢慢地拉起驻车制动器手柄。

7）如果上面的方法都不能使车辆减速，那么只好采用终极方式，就是利用一切可以利用的障碍使车辆停下来。在寻找能够阻拦车辆的障碍物时，要能够预估出碰撞的后果，这是迫不得已的办法，不到关键时刻绝不能使用。

519. 发动机出现故障怎么办

发动机是汽车的心脏，一旦犯病就直接影响汽车的性能和使用寿命。发动机故障是任何时候都有可能发生的，一旦犯病就需尽快把车驶离主要交通要道，找一个安全的地方处理。

1）万一发动机发生故障，首先要打开危险警告灯。

2）尽可能把车弄到路边安全地带。

3）车身后放置三角危险警告标志。

4）打电话寻求援助。

520. 车灯损坏怎么办

行车途中，前照灯失灵时应采取以下措施：

1）快速拨动开关数次，看能否恢复正常。

2）如果前照灯依然不亮，应立即打开示宽灯或驾驶室顶灯，将车驶向路边。

3）如果所有灯光均不亮，应记住车灯熄灭前观察到的路面状况，稳稳地让汽车按正常行驶路线前进，同时迅速抬起加速踏板，熄火停车，排除故障。

4）停车后应立即放置警示标志，无警示标志的话可就地取材，利用手电筒、烛光、红色或白色衣物设置警示标志，以防来往车辆碰撞。

5）如果故障一时无法排除又急需赶路，可借助月光（月光下路况的判断为：亮水白路黑泥巴）和行道树，并多按喇叭警示，缓缓驶向维修点。

521. 发动机盖突然飞起怎么办

发动机盖突然间没有预料地自动弹起，这主要是因为没有扣好。

1）发现发动机盖有松动的迹象，应立即停车扣好。

2）当发动机盖自动飞起阻挡视线时，不要慌张，设法透过发动机盖下的空隙或调低车门玻璃观察前方。

3）将脚移开加速踏板。

4）打开危险警告灯，并按喇叭警告其他驾驶人。

5）将脚放在制动踏板上一踩一放，警告后方车辆将要减速停车，然后小心驶往路边安全地带。

522. 遇到动物侵扰怎么办

行车时，有时会遇到动物，特别是在山路或农村公路上行驶时遇到动物的可能性更高。如果汽车不幸撞到动物，不止伤害到动物，驾驶人和乘车人也有可能受到伤害。

1）为了避免与动物相撞，行车时注意观察前方道路两旁是否有动物出没。

2）经过村庄时，应适当减速。

3）黄昏和黎明的时候，动物经常出没觅食，这时最不易观察到它们，因此要特别小心。

4）晚上要留意有没有不寻常的光点突然出现，这可能是车灯照在动物眼睛上的反光。

5）如果遇到动物，一定要减慢车速，不要急踩制动踏板，因为紧急制动可能会让车辆失控。

6）绕过动物时要留有余量，因为受惊的动物可能向任何方向奔走。

523. 上坡后溜怎么办

如果汽车重载上坡时动力不足，或换档不成，突然下滑时，应注意以下几点：

1）尽快使用驻车制动器手柄和制动踏板停车，否则汽车越溜越快，将很难控制。

2）停车后，在车轮下垫塞三角木、石块等物，再重新起步。

3）如果制动无效，停不住车，汽车向后溜滑更危险，这时应注意控制方向，避开路上危险目标，使车尾向路边的山体、岩石、大树等天然障碍物靠拢，利用路边天然障碍物阻止汽车下滑。

4）将汽车驶入路边的农田、沙地，以缓冲并消耗汽车的惯性能量，减小事故损失。

524. 即将迎面碰撞怎么办

迎面相撞，一般是与对面来车或障碍物相撞，相撞时力量较大，形成的破坏力也大。

1）行车时，驾驶人应注意观察前方，小心提防车辆进入你的车道，或因试图超车而冲进你的车道。如果出现这种情况，应将车驶向右方，不要驶向左方，因为迎面来车可能为了避免和你相撞而决定转向右边，这将反而与你迎面相撞。同时，还应降低车速，必要时可将车驶出路面，把车道让给对方。

2）当无法避免与迎面来车相撞时，在即将撞车的瞬间，驾驶人应判明将发生撞击的部位和冲击力。如果撞击的部位不在方向盘前或冲击力不大，驾驶人应两臂伸直紧握方向盘，两脚蹬紧地板，身体向后倾斜，背部紧向后靠，低头收缩于两臂间，以此形成与惯性相反的力，保持身体平衡，这样可减轻撞车后头部和胸部撞到风窗玻璃和方向盘上的危险。

3）如果判断撞击的部位，正在方向盘前或撞击力较大时，驾驶人应迅速躲开将撞部位，同时迅速将两腿抬起，最好侧卧座位上，以免汽车受冲击变形造成腿部被压。

4）坐在驾驶室内的乘车人，应前臂半弯地撑在仪器护板上，头部前倾下压靠在护板上。坐在后排的乘车人，应双手护头倾卧在座位上。

525. 即将侧面碰撞怎么办

侧面相撞多发生在交叉路上，如果事先估计要发生撞击时，可立即顺车转向，争取使侧面相撞变成刮擦，以减少损坏的程度。

1）刮擦时车门最易脱开，这时身体应稍向右侧倾斜，双手握住方向盘，后背尽量靠住座椅靠背，稳住身体，避免被巨大的惯性甩出车外。

2）如果发现侧面来物可能会对驾驶人乘坐的部位撞击时，驾驶人应迅速往驾驶室另一侧移动，同时用手拉着方向盘，以便控制方向和借助方向盘稳住身体。

3）如果碰撞部位在右侧且撞击力较小时，应稍曲双臂紧握方向盘，身体向后倾斜紧靠座椅靠背，同时双腿向前挺直抵紧，使身体定位稳定，避免头部前倾撞击风窗玻璃和胸部前倾撞击方向盘。

526. 即将被追尾怎么办

车后被撞一般是在停车或汽车减速行驶时，后随车辆停不住车而发生的撞击。这种撞车，驾驶人一般难以预料，发生得很突然。

1）一旦发生有汽车追尾碰撞时，驾驶人应挺直腰，双手紧握方向盘，防止惯性前冲使身体猛烈地抛离坐垫伤及颈腰，同时应立即采取相应的停车措施。

2）如果自车是在行驶中且前方无障碍物时，应稍向前驶一段距离后再制动停车；如果自车是在紧随其他车辆时，应立即制动以防发生连环撞车；如果自车被后面汽车追尾碰撞并推着向前或左右跑偏时，应立即深踩加速踏板快速摆脱后面车辆，驶到安全地带后再停车。

3）如果汽车已撞坏不能行驶，应保护好事故现场并报警。

527. 当撞车难以避免时怎么办

1）如果撞车已无法避免，驾驶人应保持冷静，掌握好方向盘，尽可能地将自己和他人的损失降至最低限度。

2）为了减速，可以冲向能够阻挡的障碍物。较软的篱笆和灌木丛比较好，它们可以使你逐渐减速直至停车。撞墙和撞树都很可能是致命的，尽管它们可以使你猛然停车。

3）紧急制动时，安全带将阻止你冲向风窗玻璃。如果你没系安全带，最好不要试图硬撑着去对抗冲撞，这可能比顺其自然受伤更为严重。

4）在倒向冲撞点的瞬间，应尽量早地远离方向盘，双臂夹胸，用手抱头。

528. 将要发生刮擦怎么办

刮擦一般是指会车、超车或避让障碍物时，车体与其他物体相擦刮的现象，这种刮擦对乘坐在靠近车厢边上的人员有较大的危险性。

1）发现车体要与其他物体相刮擦时，应迅速向车辆内侧挤靠，以防车壳变形挤伤身体。

2）车辆刮擦的部位，多数发生在车头的两侧。发生刮擦时，驾驶人应迅速向外侧稍转方向盘，接着回一点方向盘，并立即将车与刮擦物分开，以免加剧刮擦面积，更要防止因刮擦而造成侧滑，避免车与刮擦物撞咬在一起。

529. 汽车将要爆炸怎么办

车辆爆炸的事很少发生，一旦发生就会造成较大的危害。爆炸的发生，一般是装运危险品不当或撞车碰到油箱以及火灾中油箱燃烧时间过长所致。

1）当汽车起火时，要在着火的初期迅速灭火。

2）当汽车有爆炸危险时，人员应尽快离开危险区。

3）当汽车将要爆炸时，人员应立即就地卧倒。卧倒的位置，应选在爆炸物迸飞出的死角，头部朝着爆炸中心相反的方向，面朝下，两臂护在脑后。

4）汽车一旦发生爆炸，往往不止爆炸一次，通常情况会因装载易燃易爆物品或汽油被燃烧发生第一波爆炸后，还会有后续爆炸。对此，驾驶人和乘车人要有充分准备，一次爆炸后不要立即接近车辆，而要在弄清情况后再接近，以防后续的爆炸。

530. 汽车掉沟怎么办

如果汽车因行驶太靠近路边，或因侧滑等原因掉入沟底，驾驶人应采取以下措施：

1）汽车掉入沟底后，如果还有行驶能力，就对着公路或通向公路的地方挖一斜坡，使车辆沿斜坡驶上公路。

2）如果斜坡的斜面较大，车辆行驶有危险时，可在车体上拴根绳索，把绳索的另一端拴在公路上坚固的自然物或木桩上，使车辆上驶。上驶过程中，根据需要调整绳索的距离，以帮助车辆保持平衡，防止翻车。

3）如果车辆掉入较深的沟里，无法自行驶出，可先在附近查看有无迂回道路。如果有就从迂回道路开车，也可用卷扬机或其他车拖救。拖救时，应顺着车头或车尾方向拖，必要时可用定滑轮或动滑轮，以改变拖曳的方向和增大牵引力。

531. 汽车坠落怎么办

汽车行驶在傍山险峻的道路，或通过桥梁时，由于事故碰撞或其他因素影响，一旦离开路面就会发生坠落。车辆坠落速度大小与降落高度有关，坠落越深，接地时的速度越快，撞击就越猛烈，汽车和人员的损坏伤亡就越严重。

1）汽车出现坠落时，如果没有时间安全地离开车辆，在汽车落地瞬间要抓紧方向盘，让身体后仰紧靠座椅，随着车体翻滚，这样当车辆摔落到地面时身体有相应的缓冲空间。在翻滚中，一定要避免身体在驾驶室内滚动，防止身体撞击铁质器物而致伤。

2）如果汽车在坠落过程中没有发生翻滚，应在下落过程中，看清坠落方向的环境特征，以便落地时采取适当的脱离措施。

3）当看到汽车即将坠到地面时，应缩头弓背，双手抓紧车上固定物体，做好冲击的准备。如果来得及调整身体姿势，可让腿部朝着坠地方向，保护头部，以免受到致命创伤。

532. 汽车落水怎么办

当汽车突然冲出桥的栏杆或围堤落入水中，或突然被水淹没时，驾乘人员应沉着机智地采取应急措施。

1）汽车刚落水后，驾驶人不要惊慌，保持清醒的头脑，迅速辨明自己所处的位置，确定逃生的路线方案。刚落水时，车内还没有完全进水，这时调整自己的呼吸很重要。保持冷静，始终要将口鼻保持在水面之上，哪怕只有一点点空间，都会为自救和别人营救争取时间。

2）在车辆落水后，要马上打开电子锁，以防失灵。在方向盘下面找到电子锁的熔丝拔掉即可。如果有时间，可打开前照灯和车厢照明灯，既能看清四周，也便于救援人员搜寻。

3）汽车沉入水中时，发动机所在的一端首先下沉，另一端会形成一个气泡，这时如果驾驶人来不及逃出，可解开安全带，把头伸到气泡中。如果发动机在车头，可快速爬到后座。

4）尝试打开车门，如果打不开可考虑从车窗逃生。如果入水后车窗车门都无法打开，就要将面部尽量贴近车顶上部，以保证足够空气，等待水从车的缝隙中慢慢涌入。

5）汽车逐渐下沉中，车身孔隙不断进水，到内外压力相等时车厢内水位才不再上升。在这段时间里，一定要耐心等待。内外压力不等时，欲强行打开车门反而会方寸大乱。

6）等到车厢内水位不再上升，深深地吸一口气，打开车门或车窗游出去。如果车门和车窗无法打开的话，也可采用尖嘴槌、高跟鞋或类似物品猛砸侧窗玻璃的办法。砸碎侧窗玻璃时，碎玻璃会连水冲入车内，小心划伤自己。

7）离开车时，尽量保持面部朝上。如果汽车有天窗，可选择砸碎或推开天窗逃生。特别是在车辆未沉没的时候，从天窗逃生是最好的路径。

8）浮升时，要慢慢呼出空气，否则就会伤害肺脏。

9）如果你不会游泳的话，离车前应在车内找一些能浮的物件抓住。如果有条件，可找一个大塑料袋套在头上，并在脖子处扎紧，塑料袋内的空气可以用做你上浮的氧气。

10）如果多人被困，逃生时大家要手挽着手，以防留下任何人。等到所有人都离开车后，这才可以放手，必要时在安全到岸后再放手。

534. 汽车托底怎么办

当汽车托底时，一定不要强行前进，而应采取后退的办法让汽车解脱困境。介绍一个非常有效的方法，就是在驱动轮后面垫上石块或其他硬物，然后让汽车慢慢往后倒。如果不行，也可以转动方向盘，让车轮压上所垫的石块就可以了。

535. 汽车接触外电怎么办

汽车在进入或行经施工工地时，如果突然与外电接触而带上了电，驾驶人首先一定不要惊慌，而要老老实实地待在车里，然后再想办法。

1）通过车外人员请电力部门停电，开车脱离电源，并保证电线甩不到车外人身上或别的车上。

2）如果汽车无法起动，可用另外一辆车顶走，但不能用钢丝绳拖拉。

3）如果上述措施均得不到实施，汽车不能摆脱电源时，可双手不触及车体，双脚并拢着从车上跳下，跳下后继续双脚跳出一段距离。不到万不得已时，不要采取这种措施，因为跳不好就会发生危险。

536. 手动档车突然熄火怎么办

现在发动机的性能越来越可靠了，很少因车辆的原因而出现突然熄火的，一般都是由于驾驶人操作不当引起的。尤其是手动档车，如果“油离”配合不好，或者说动力不足时，就很容易被“憋灭”熄火。

1）发动机突然熄火时，首先不要惊慌，以免导致更大错误。

2）如果是在行车中突然熄火，千万不可完全关掉点火开关，否则方向盘会被锁死，不能再转动，而这时汽车还在前进，后果不堪设想。

3）手动档车在行驶中突然熄火后，可踩离合器踏板、换 2 档，然后猛抬离合器踏板，发动机便会自动重新起动。

4）如果是在过障碍、上坡、上马路牙子等低速行驶时突然熄火，一般是由于动力不足造成的，这时最好将车停住，拉驻车制动器手柄，挂空档，重新起动。

533. 车轮悬空怎么办

由于驾驶人紧急避让或操作失误，使汽车的车轮驶离路面倾骑或悬空在路肩上，这时如果处理不当，处于不平衡状态的车身就很容易倾翻，随时都可能再次发生坠落，使车辆和人员造成进一步损伤。

1）行驶中，当汽车车轮驶出路肩悬空停车后，驾驶人一定要头脑冷静，先设法使车身保持平稳，并根据具体情况小心处理险情。

2）稍停片刻，等车辆稳住后，弄清安全的出口处，再小心地离开车辆。

3）千万要防止人员向悬空方向移动，以免慌乱中加剧车辆的倾斜，甚至导致颠覆。

4）如果有乘员，应组织好人员脱险，然后仔细观察车辆的险情并采取相应措施。如果道路边有树木、护栏等，应用绳索系住车身，并用坚硬物顶住汽车未悬空的车轮，防止滑移。

5）如果车辆有倾覆、坠崖的危险，应用牵引绳等系住车身，并拴在路边树木或木桩上。如果路肩处坡度较缓，可挖掘路肩，使悬空车轮着地；如果悬空车轮下方很陡，可用木杠或跳板，以路缘为支点，一头伸到悬轮下，一头用力压下，使悬空车轮驶出。操作中，应时刻注意车辆的细微晃动，以防万一。

6）人员离开车辆后，不要拥挤在行车道上，应靠路肩站好并利用电话与管理控制中心联系，请求派车辆和人员支援。

537. 自动档车突然熄火怎么办

自动档车没有离合器，因此它很少有自己突然熄火的，但不排除由于机械故障而导致中途意外熄火。驾驶人遇到这种情况时，一定要沉着冷静，按照以下方法分别对付：

1）如果是新手，或对此一点经验都没有，或一时不知道如何办才好，那就打转向灯、靠边停车。在靠边停车前，不要试图扭动钥匙重新起动，否则很容易导致方向盘锁死。

2）如果前方道路没有情况，就可以在不停车的情况下重新起动。具体做法是:把变速杆迅速推入空档（N 位），点火开关转到起动（START）位置，重新起动。起动成功后，再迅速把变速杆移入 D 位，即可正常行驶。这时需要注意的是，不要因惊慌导致用力过猛将变速杆推入倒档（R 位），那样将严重损害自动变速器。

3）如果尝试两次后，发动机仍然无法起动，说明故障比较严重或由于车辆设计原因限制二次起动，这时就应该果断地靠边停车。

538. 途中燃油不够怎么办

途中燃油烧完了，但你离目的地还有数公里，怎么办？其实，这时油箱底还存有一些汽油，只是油箱上油管够不到汽油平面了。

1）可将油箱倾斜放置，垫上东西，使油箱上油管一侧处于较低位置，就可再行驶一段路程了。

2）可将油箱上油管拧下，找一段内径与上油管外径相同的塑料管或胶管套在上油管上（如连接很紧，就不必用金属丝缠绕；否则，应用金属丝缠绕两圈并扎紧），按油箱高度剪掉剩余部分，将上油管重新插入油箱拧好，就可继续行驶 3 ～ 5 公里。

3）可拦截过往车辆请求救助。拦车时，一定要注意安全。

539. 散热器“开锅”怎么办

发动机温度过高，除了散热器冷却风扇有故障、润滑油不足、冷却液泵有问题、冷却系漏水、气缸盖密封垫密封不良、点火时刻不准等原因外，还有以下几个方面：

1）三角传动带松动，造成冷却液泵工作不正常，冷却液不能正常流动而使冷却不足。

2）冷却液量不足、泄漏或冻结，应检查系统有无泄漏，及时补充冷却液，更换防冻性能好的冷却液。

3）冷却液储液罐盖上的孔堵塞，罐内形成的真空度会使冷却液不能补进散热器和机体中，造成冷却液量不足，应使孔畅通，消除罐内真空度。

4）节温器失效，部分或全部关闭到散热器的通路，可暂时取下失效的节温器，使冷却液流通循环。

540. 车门钥匙忘在车内怎么办

现在，有些汽车的车门和行李箱在没有钥匙的情况下也能锁定。万一将钥匙留在车中，一时又拿不到另一套备用的钥匙，这时可将最小的一块侧窗玻璃打碎。撬车门不是好办法，因为车门、门柱、门锁以及漆面的维修费用和时间比换一块侧窗玻璃多得多。

541. 怎么正确运用紧急避险

行车途中，有时会遇到不可预见的突发性险情，如牵扯进交通事故或违章等。在万不得已的情况下，驾驶人应立即采取紧急避险措施。紧急避险虽然是一种合法行为，但只有具备了以下 4 个必要条件，才可以不负刑事和民事责任：

1）必须是为了避免依法应予保护的国家或集体的公共利益、本人或他人的人身和权益遭受损害。

2）必须是为了避免正在发生的危险，这时的危险迫在眉睫，对法律所保护的权益已直接构成了威胁。

3）必须是在别无选择，即不牺牲一个合法权益就不能保护另一个合法权益的情况下，不得已而采取的紧急行为。

4）因紧急避险所造成的损失，必须小于被保护的利益，即避险行为不能超过一定的限度，否则就没有意义，就要负避险过当的责任。比如，为了避免一头牛而将车撞上一个人，那就是不当的避险。

542. 汽车牵涉进交通意外后怎么办

俗话说："车祸猛于虎。"血淋淋的交通事故，一次次给人们敲响警钟。毫无疑问，谁也不愿意交通事故发生在自己身上。可是一旦发生之后，还须镇定下来，及时采取正确的措施，最大限度地减小事故损失。

1）牵涉车祸，尽快停车。如果其他车辆因闪避你驾驶的车辆而发生碰撞，即使你自己的车辆没有受到损失，也间接牵涉其中，因此必须停车。

2）不去争论，话要少说。牵涉进交通意外时，无论如何都不要跟其他驾驶人或旁人争论谁是谁非，更不要说自己应负责任。即使自觉理亏，也最好少说为妙。

3）保护现场，尽量完整。发生事故后，驾驶人首先要考虑的是保护好现场。确定好现场范围，并用石灰、石块等将现场封闭，禁止闲人入内。即使在抢救货物和伤者时，也要尽量保留现场完整，做到不移动、不破坏现场。

4）查明伤情，再施救护。车辆一旦发生事故，最重要的当然是救治伤者，其次才是责任归属的认定。如果受伤较重，应立即拦截过往车辆将其送往附近医院，或与急救中心联系抢救，同时组织必要的现场急救。在救护时，必须先查明伤情，再施救护，以防由于一些致命伤未被发现，使伤员因移动搬运而加重了伤势。

5）二次事故，必须提防。在事故现场一定要做好防火工作，及时熄灭发动机，并不得吸烟。在现场周围设置信号，打开警告灯，告知后方来车。如果是夜间，可用其他车灯照明事故现场。如果受伤者躺着的地方属危险区，应及时转移到安全地方。如果是在高速公路上出现险情或发生事故，驾驶人和乘车人都要迅速离开车辆，撤离到高速公路护栏外，以防二次事故发生。

6）及时报案，尽量公了。发生交通事故后或在保护现场、抢救伤员和财产之后，立即将事故发生的时间、地点和经过等情况报告附近的公安交通管理部门。在交警到来前，绝不允许改变现场。现在许多地、市均可直接拨打 110 报警电话或 122 交通事故报警电话。

7）移动现场，做好标记。如果必须要移动现场时，要先用照相机拍下现场照片或用粉笔、石块等记录被移动的伤者、物品等的原先位置。如果阻碍交通，应做好标记后再疏导车辆通行。

8）配合交警，实话实说。将现场车辆相对位置、碎片位置、人员倒地位置、零件散落位置、制动痕迹及车道标线等一一标示清楚，并拍摄照片。现场图复制后，交给警方以供参考。交警到达现场后，听从交警指挥并主动如实地反映情况，积极配合交警进行现场调查和分析。

9）重大事故，寻找证人。发生严重的交通事故后，驾驶人应及时注意保留事故现场的证据。证人和证据是交警处理事故的重要依据之一。如果有可能，要寻找现场目击证人，并留下证人姓名、家庭住址、联系电话等资料，以供日后联络之用。

10）两天之内，联络保险。发生交通事故后，要在 48 小时内通知保险公司，并在公安交通管理部门对交通事故处理结案之日起 10 天内向保险公司提供保险单、事故证明、事故责任认定书、事故调解书、判决书、损失清单等各种必要单据，然后向保险公司获取赔偿。

第十五章　安防篇

行船跑马三分险，
自驾游除了日常出行面临的风险外，
也会遇到许多特殊风险，
驾驶人一定要做好安全防范。

544. 怎么防证件不全

新交通法规规定：上道路行驶的机动车未放置检验合格标志、保险标志，未随车携带行驶证、机动车驾驶证的，一次记 1 分。

为了使自驾游安全、顺利，驾驶人在出行前应做好以下检查：

1）做好出行前的车辆安全检查。

2）检查各证件是否携带齐全。

3）检查随车附件，包括备胎、千斤顶、灭火器、随车工具等是否齐备、完好。

4）检查号牌是否清晰，有无遮挡。

543. 怎么了解自驾游风险

由于采用自驾方式，自驾游除了日常出行面临的风险以外，也会遇到特殊风险。

1）一般自驾车出游路程较远，驾驶人对复杂的路况熟悉程度远低于日常驾车，碰撞和颠覆事故发生概率高。

2）黄金周旅游线路较为拥挤，刮蹭概率高。

3）高速公路上重大交通事故发生概率较高。

4）停车场所不固定，盗抢概率高。

5）在山路行驶中如果遇到恶劣天气，发生泥石流、滑坡的概率相对较高。

6）自驾游人员面临的意外伤害风险增大。

7）长途驾驶，车辆容易出现故障。

545. 怎么防事故

自驾游时，各种交通意外随时都可能出现。因此，在驾车过程中一定要有足够的思想准备，随时随地做到十分把握七分开，留有三分防事故，以确保行车安全。

1）保持车况良好。

2）严格遵守交通法规。

3）随时注意天气状况，避免在雨、雾等恶劣天气下行车，尤其夜间行车要注意安全。

4）在途中要勤问路，保持安全车速，以防因对路况不熟而发生的交通意外。

5）将行程安排得当，尽量避免因时间安排太紧而出现疲于奔波的现象。

6）新手驾驶人切忌远行。

546. 怎么防火灾

俗话说："贼偷一半，火烧精光。"火灾带给人们的，几乎都是灭顶之灾。自驾游时，一定要注意防火。

1）在天气炎热的夏季出门游玩，要注意保养自己的车辆，防止车辆自燃。

2）在出行时，车内一定要带上灭火器材，一旦发生火灾便于第一时间自救。

3）在景区游玩时，服从景区禁火规定。

4）举行篝火晚会，特别是使用帐篷的地点，一定要注意用火安全。不要在帐篷内点蜡烛，也不要存放易燃易爆物品。

5）住旅馆时，要查看消防设施是否齐备，安全疏散通道是否畅通，以备发生不测时能紧急逃生。

547. 怎么防中毒

旅途劳顿，水土不服，身体抵抗力下降等，再加上饮食习惯的差异，极易造成胃肠不适。如果就餐的饭店加工经营食品过程不符合卫生要求，就很有可能导致食物中毒的发生。

1）不要在一些不卫生的小摊点就餐。

2）对一些地方风味小吃要谨慎食用，防止水土不服。

3）不要轻易食用野菜，以防中毒。

548. 怎么防晒

据国外媒体报道，美国圣路易斯大学医学院最新的科学研究表明，长期白天开车的驾驶人比普通人患皮肤癌的概率要高得多。因此，在自驾游时，一定要注意防晒。

1）为了降低患皮肤癌的概率，开车时应养成升起风窗玻璃的习惯，这样至少能过滤掉一部分 UV-A 光线的辐射。

2）可以通过给车贴防爆太阳膜，戴太阳镜或穿长袖衬衫，以此来减少紫外线的照射。

3）加强皮肤营养，多吃新鲜蔬菜水果，适量吃点脂肪类食物，多吃富含维生素的食品。

4）一旦发现被晒伤，不要自己乱涂药，乱用抗敏霜等。

549. 怎么防水土不服

自驾游时，有人会胃口不佳、睡眠不香、无精打采、头昏乏力等不适，有人甚至会出现腹泻、大便不成形、消瘦等症状。不要担心，这并非疾病引起，而是因为水土不服引起的。水土不服的原因，是人们的机体对新的气候、地势、水质、食物等条件的一种失调反应。

1）多数人的适应能力是很强的，一般几天后水土不服的症状就会自动消失。

2）如果较长时间调整不过来或病情较重，可服用少量抗过敏或镇静药物，或者服用藿香正气丸（水）等药物，大多能逐渐缓解。

3）自驾游期间，驾驶人应注意保持良好的卫生习惯，不乱吃小摊小贩的东西，生活习惯尽量保持以前在家里的生活规律，按时就寝，很快就能克服水土不服。

550. 怎么防旅途“上火”

自驾游时，很多车友往往会出现心跳加快、两颊潮红、全身燥热、食欲不好、心情烦躁、口舌溃破、小便发黄、大便秘结等症状，还有些人的嘴唇、嘴角、脸上起疱疹和小红痘，这些症状俗称“上火”。因为，在自驾游途中，由于不断地更换旅游地点和生活环境，精神较紧张，消耗了大量的精力和体力，全身各器官常常处在紧张和变化之中，即处于“应激状态”，这种状态会破坏体内环境的协调平衡，体内容易产生“内热”导致“上火”症状的产生。

1）生活有规律，科学地安排旅游活动、时间，作息制度不要随意打乱，节律不可过紧。

2）劳逸结合，保证充足的睡眠时间，以免过度疲劳，抵抗力下降。

3）多吃一些清凉食物，如新鲜的苦瓜、芹菜、青菜、香蕉、苹果等瓜果蔬菜，多饮用清凉饮料。

551. 怎么防天灾

这里指的天灾，是指非由本车人员或车辆原因造成的交通事故，如遇到塌方、泥石流等。其实，绝大多数的天灾是有可能避免的。

1）在自驾游计划中，尽量避免通过经常发生塌方、泥石流的路段。

2）如果不得不走常发生塌方、泥石流的路段时，一定要选择天气良好的时候通过，因为下雨是引发山体塌方、泥石流爆发的最主要原因。

3）开车时，要注意观察附近车辆的情况，和其他车辆保持安全距离。

552. 怎么防盗抢

1）在停车时，要多个心眼，将车停放在正规的有专人看管的停车场。

2）下车前，要仔细观察四周情况，特别在人烟稀少的地方或者天色渐黑的时候，以防匪徒从背后袭击。

3）如果在停车时，发现有其他车跟着停下，停稳后不要马上出来，以防被劫持。

4）停车后，车内物品不要放在前风窗玻璃下或旁边座位上。

5）行车证等证件要随身携带，不要放在车上。

6）离开车辆时，要检查所有的门窗是否都已经锁好。

7）夜间把车放在封闭的小区车库或有人看管的地方，不要停放在黑暗的楼梯口或街角。

8）在开车时，养成上车后马上按下门锁的习惯，以防有人突然拉开车门闯进来。

9）在闹市区，尽量不要开后门的车窗。如果非要开，最好后座有人。

10）遇到往车上夹广告者或有人拍车门说话，要小心其同伙伺机盗抢。

553. 怎么防肇事逃逸

新交通法规规定：造成交通事故后逃逸，尚不构成犯罪的，一次记 12 分。

交通肇事后逃逸是一种性质十分恶劣、情节非常严重的违法行为，为此当事人要承担对自己不利的严重后果。新交规规定：造成交通事故后逃逸的，由公安机关交通管理部门吊销机动车驾驶证，终生不得重新取得机动车驾驶证，也就是通常所说的终生禁驾。因逃逸致使受害人死亡的，依据刑法规定处 7 年以上有期徒刑。因此，在自驾游时，如果不幸发生了交通事故，一定要立即停车、抢救伤员、保护现场并立即报警，千万不要选择逃逸！

554. 怎么防涉牌涉证

新交通法规规定：使用伪造、变造的机动车号牌、行驶证、驾驶证、校车标牌或者使用其他机动车号牌、行驶证的，一次记 12 分。

自驾游时，有的驾驶人以为在外地，所以不规范自己的驾车行为，反而为逃避处罚在号牌和证件上动歪脑筋。交警对识别假号牌和假证件有高超的技能，所以驾驶人不要抱侥幸心理企图蒙混过关。

555. 怎么防飞禽走兽

自然界的花草树木和飞禽走兽，都是按照一定的季节时令活动的，其活动与气候变化息息相关。当你在适合出游的时节驾车旅游时，这些动物们也不甘寂寞地出来游玩或觅食。因此，在野外经常会遇到飞禽走兽骚扰，或者猫猫狗狗和猪牛鸡鸭等动物突然跑到路上。

1）路遇动物，驾驶人首先要迅速鸣喇叭，这样做一方面能让动物注意到危险，另一方面能让后面的车辆警惕到前方有情况发生。

2）从后视镜中注视后面和左右的交通情况，确保在避开动物的同时不会造成危险。

3）路遇动物，不要紧急制动或转换车道，更不能手足无措地乱摆方向盘，尤其是在高速公路上。

556. 怎么防毒虫蛇蝎

夏季气温高，空气干燥，在野外尤其是夜晚是蛇蝎毒虫出没觅食的旺期，并且相当部分的蛇蝎毒虫具有主动攻击人的特性。因此，自驾游时，应当提高防范毒虫蛇蝎的意识。

1）在野外活动，防蚊虫的办法主要有：穿长衣长裤；涂上防蚊药水或清凉油；不在潮湿处逗留；在帐篷周围烧艾叶、青蒿、柏叶等。

2）防蛇的办法主要有：长衣长裤，打草惊蛇；如果蛇在身上，要屏住呼吸不能动；迎面来蛇不能跑，先向它扔一攻击目标后再逃；准备蛇药等。万一被蛇咬伤，处理方法有：在伤口近心端 5 厘米处用带子勒紧，用冰块冷敷，30 ～ 40 分钟放松一次，使血液流动；立即用生理盐水或冷水冲洗伤口，最好用 1∶5000 的高锰酸钾溶液；把刀烧过后，在伤口处割一十字口，使毒液流出，或用拔火罐把毒液吸出；服用药物，减少运动，及时送医院。

3）防蚂蟥的办法主要有：长衣长裤；在鞋上涂肥皂等润滑剂；在鞋袜上涂大蒜汁；如果发现已叮在身上，用食盐撒在吸盘处或用烟火烫，使其自动脱落，千万不能用手拉扯。

4）防蜂的办法主要有：不能惊吓蜂；当蜂攻击时千万别跑，立即就地卧倒不动，并掩盖好暴露之处。

557. 怎么防动物咬伤

俗话说："狗脸说翻就翻。"动物凶猛，伤人的事件时有发生。狗、猫、鼠、猴子、猪、兔子、老鼠、狐狸、獾和狼等温血动物及蝙蝠（主要是非洲蝙蝠）的体内，都有可能携带狂犬病毒，凡被这些动物咬伤、抓伤或舔伤后都要及时注射狂犬疫苗。当然，绝大部分的狂犬病由狗（狂犬）传播，占 80% ～ 90%，其次是猫。一旦被如狗、猫、鼠等致伤，患者赶紧要做的事如下：

1）挤出被咬处的污血，不让病毒蔓延到人体内。

2）用清水或 20% 肥皂水或 0.1% 的苯扎溴铵，反复彻底冲洗伤口至少 15 分钟，然后用碘酒或 75% 的酒精（医用酒精）消毒。需要注意的是，伤口不宜缝合或包扎。

3）及时去接种狂犬疫苗。

4）如果被伤的是脸部等重要部位，或咬伤面积大，还要到医院注射免疫球蛋白。

558. 怎么防迷路

自驾游时，迷路是常见的，尤其是到一些人迹罕至的地方。年轻人自驾游时，尤其爱标新立异，独辟蹊径，迷路的事情更容易发生。

1）当地地图，事先研究。要事先一起研究当地地图，对所去地方要有初步认识，如沿途的海拔高度变化，村庄的分布情况，河流及道路的走向，有无重要的地理特征（瀑布、溶洞等）。一旦发生迷路，首先要寻找地理参照物，如山峰、溪流、村庄等，再参考地图和指南针进行判断。在不能确定方向时，最简单的自救方法是向低处走，顺水流走，顺电线走。

2）前路复杂，要做标记。当发现前面的路已经变得模糊或复杂时，要开始做标记（路标），以便在迷途时可返回原处。标记可以在树上、路边、灌木丛中做。

3）路在嘴下，不知就问。在野外自驾游时，一定要多问，多向当地人了解道路情况，尤其是要了解前方的岔路、参照物的有关细节。

559. 怎么防超速

新交通法规规定：驾驶机动车行驶超过规定时速 50% 以上的，一次记 12 分；驾驶机动车行驶超过规定时速 20% 以上未达到 50% 的，一次记 6 分；驾驶机动车行驶超过规定时速未达 20% 的，一次记 3 分。

俗话说：“十次事故九次快。”超速行驶是机动车安全行驶的罪魁祸首之一。

1）超速行驶时，驾驶人注视点前移，视野变窄，清晰度不良，对道路交通情况辨认不准确，而且在复杂路段超速行驶时，驾驶人更难以及时观察各种动态，无法对路面情况做出准确判断，导致发生事故时不能及时采取措施应对。

2）车辆的制动距离主要受车速制约，由于惯性作用，车速越快制动距离就越长，制动非安全期就越长。超速行驶使制动非安全期延长，容易发生追尾或刮碰事故。

3）超速行驶造成超车的机会增多，路面情况变化频繁，行驶间距缩短，驾驶人心理和体力消耗增加，容易产生疲劳，导致疲劳驾驶。同时，超速行驶影响车辆的操作稳定性，特别是在弯道处行驶，由于离心力的作用，容易使车辆驶向回转中心外侧发生侧滑或倾斜。

4）驾驶人在超速行驶中，如果突然遇到意外情况，心理就会极度紧张，慌乱之中根本无暇冷静思考、准确判断，采取的紧急措施常常是顾此失彼、欲避却趋，交通事故往往就在这时发生了。

因此，自驾游时，一定要安全驾驶，防止超速。

560. 怎么防开车接打电话

新交通法规规定：驾驶机动车有拨打、接听手持电话等妨碍安全驾驶的行为的，一次记 2 分。

驾驶汽车是一项较为复杂的工作，而且同时还要密切观察周边环境，这同样是需要全神贯注的复杂工作。人在开车的时候要同时进行两项复杂工作，大脑已经满负荷运转了。如果在这个时候拨打、接听电话，负责思维和控制语言系统的大脑额叶部分将“超载”，在这种状态下驾驶车辆，发生车祸的风险会成倍增高。

561. 怎么防忘系安全带

新交通法规规定：驾驶机动车在高速公路或者城市快速路上行驶时，驾驶人未按规定系安全带的，一次记 2 分。

安全带是为了在碰撞中将乘员固定在座椅上而设计的，用来降低前排驾乘者撞上方向盘、仪表板或风窗玻璃的可能性。NHTSA（美国国家公路交通安全管理局）表示，安全带是最重要的有效安全配置之一。在发生碰撞时，如果有人安全带未系或系的位置不当，很有可能在安全气囊弹开的瞬间由于距离太近而受伤或死亡。

562. 怎么防加塞

新交通法规规定：驾驶机动车遇前方机动车停车排队或者缓慢行驶时，借道超车或者占用对面车道、穿插等候车辆的，一次记 2 分。

车辆“加塞”的现象，就是占用其他车道变道插队超车的情况。车辆拥堵我们常称为“塞车”，驾驶人没有车德，在排队等候通行的时候，逆行占用来车车道，导致道路堵塞，让本来拥堵的道路更堵。勿以恶小而为之。为了加大对这些交通陋习的处罚力度，新交通法规将对“加塞”记 2 分，意味着 6 次“加塞”很可能就会让你重回驾校。

564. 怎么防“带路党”宰客

自驾游时，在一些偏远陌生的旅游景点、高速路口、收费站附近等地方，总能看到举着“低价带路”“介绍导游”“住宿”等牌子的人，他们经常骑着摩托车追着游客的车边走边忽悠。如果你跟他们搭讪，就等于上到贼船边。首先，他们介绍的宾馆和景点大多存在问题，往往让你花了钱却没住好玩好，一不小心就被狠狠宰一刀。更可怕的是，如果骑摩托车收钱带路的人看你人生地不熟，把你骗到一个荒凉的地方打劫，那就叫天天不应叫地地不灵了。因此，长途自驾游时，如果目的地实在太偏远，要事先备好旅馆或景区的联系电话，迷路时宁愿询问旅馆或景区的人，也不要相信路边那些“带路党”。

565. 怎么防“拉车门”抢劫

以“拉车门”方式抢夺驾驶人和前排乘员座上财物的案件，多为 2 人或多人合伙作案，侵害对象多是单独驾车人员，尤其是女性，作案目标是驾驶人放在车内特别是前排乘员座上的手袋或拎包。犯罪分子一般选择人车混行、车速慢、人车流量大、交通情况复杂、逃窜便利的道路或路口，有的直接强行拉开车门抢夺财物，有的由一人敲窗搭讪骗开车窗伸手强开车辆中央门锁，另一人则伺机拉开车门抢夺包袋后乘助动车或徒步逃窜。

1）为防止拉车门抢劫，驾驶人开车时要将前后车门锁好，随身携带的包袋尽量放在隐蔽处，这样既确保了行车安全，又利于财物安全。

2）在路口慢行、遇红灯停车或路边临时停车时，要提高警惕，注意观察周围有无可疑人员接近车辆。

3）如果遇到陌生人敲击车窗搭讪，在没有弄清情况前不要轻易落下车窗回应。即便落下，打开车窗缝以能询问即可，以防犯罪分子伸手强开门锁。尤其注意不要边开车边打手机，以防不法分子乘车减速慢行之机实施抢夺。

4）在驾车过程中万一遭抢，驾驶人一定要保持冷静，看清对方衣着、体貌特征、所乘车辆的车型和车牌以及逃跑方向，迅速报警，以利于警方快速围捕犯罪分子。

563. 怎么防疲劳驾驶

自驾游时，预防驾驶疲劳是保证行车安全的最有效途径。预防驾驶疲劳可采取以下措施：

1）保证足够的睡眠时间和良好的睡眠效果。养成按时就寝和良好的睡眠姿势，每天保持 7 ～ 8 小时的睡眠；睡前 1.5 ～ 2 小时内不饮食，睡前 1 小时内不多饮水、不进行过度脑力工作；卧室内保持通风、清洁，床不宜太软，被子不要过重过暖，枕头不宜过高。

2）养成良好的饮食习惯，提高身体素质。膳食宜选择易消化、营养价值高的食品；多吃含维生素 A、C、B1、B2 的食物，可以防止眼睛干燥、疲劳、夜盲症的发生；多吃纤维性食物，可增强胃肠的蠕动，防止便秘和痔疮；多吃含钙量较高的食物，可减轻驾驶中的焦虑和烦躁感；饭量以七八成为好，勿暴饮暴食；每餐间隔以 5 ～ 6 小时为宜，尽量做到定时就餐，切忌饱一顿饥一顿；饮食应细软，不要只吃干食，适量喝汤有助消化。

3）科学地安排行车时间，注意劳逸结合。科学、合理地安排行车时间和计划，注意行车途中的休息；连续驾驶时间不得超过 4 小时，连续行车 4 小时后必须停车休息 20 分钟以上；夜间长时间行车，应由 2 人轮流驾驶，交替休息，每人驾驶时间应在 2 ～ 4 小时之间；尽量不在深夜驾驶。

4）注意合理安排自己的休息方式。驾驶车辆避免长时间保持一个固定姿势，可时常调整坐姿和进行深呼吸，以促进血液循环；最好在行驶一段时间后停车休息，下车活动一下腰、腿，放松全身肌肉，预防驾驶疲劳。

5）保持良好的行车环境。行车中，保持驾驶室空气畅通，温度和湿度适宜，减少噪声干扰。

566. 怎么防“桃色陷阱”

“桃色陷阱”是犯罪人利用色相，引诱被害人投入到事先谋划好的圈套内，以达到劫财谋财的目的。驾驶人只身在外时，一定要对这种骗局提高警惕。

1）为防止“桃色陷阱”，驾驶人首先要自律，洁身自好，才能不被外界美色所诱骗。

2）开车到陌生的地方停车用餐，在路边店时要提高警惕，这时千万不要单独随他人到单独房间或陌生的地方。

3）开车到异地停车投宿时，不要随“美女”去住情况不明的旅馆，尽量住宿于正规的招待所或宾馆。住宿时，不可随意让陌生异性进入自己房间。

4）驾驶人在异地，不要轻信看到车牌号就自称是老乡而要套近乎的异性。

5）驾驶人单独带异性乘车时，对乘车人过于亲昵的表现，一定要头脑清醒，提高警惕。

567. 怎么防肇事逃逸者

交通肇事逃逸是指在交通事故发生后，当事人明知自己发生了交通事故，为逃避事故责任而故意逃离事故现场，不向公安机关报案的一种违法行为。交通肇事逃逸有两种情况，一种是人和车都在事故发生后逃离事故现场，另一种是弃车逃逸，即当事人将车留在现场而人逃离事故现场。交通肇事后逃逸，这是一种性质十分恶劣的情节非常严重的违法行为。

当遇到那些企图逃逸的驾驶人时应注意：

1）首先记下肇事逃逸车辆的车号。记全有困难时，记下部分车号也可以。

2）注意肇事逃逸车辆的车型和颜色。

3）注意驾车人的高矮胖瘦，是男是女是老是少，长什么模样，什么特征，车上有几个人，都穿什么衣服，哪个地方的口音等。

4）注意肇事后逃逸车辆的逃跑方向，并保护好现场。

5）迅速报告公安机关或附近值勤的交通民警。

6）有的肇事者在肇事后，有可能将伤者送到医院，然后趁医护人员忙于抢救伤者之机而逃离，这就要求医护人员在接诊时问清楚送诊人的姓名、单位、联系电话，并记下或暂扣能够证明送诊人员身份的证件。

568. 怎么防骗子

驾驶人防止被诈骗，首先要调整好心态，应认识到天上掉不下馅饼。在遇到“好处”时，要提高警惕，多问几个为什么。在没有弄清情况前，不可将车、钱、物出手。即使发生财物关系，也要注意留下相关人经查实的身份证号码和联系方法以及字据，以便日后查证。

1）造假车祸骗人：骗子依靠传说中的碰瓷手段讹人，这是比较典型的诈骗伎俩。

2）签假合同骗钱：骗子告知驾驶人有什么运输合同，驾驶人看似有较好的营运前景，在预付定金或有关费用之后，伪装成供货人的骗子却人间蒸发。

3）运假货物骗取钱物：骗子要求运送的货物有水分或是假货，货到时利用验收不合格或分量不足骗取钱物。

4）打假电话骗取钱物：骗子利用驾驶人出车在外，用电话和驾驶人或驾驶人家属联系，谎称家中或驾驶人发生急事，急需抢救费、担保费、治安处罚费等，诱骗人汇钱寄物。

5）假冒厂商骗车：骗子冒充所驾车型生产厂家、维修站等，以定期验收、回访、更换新机件、车辆号码被抽中获奖等骗取车辆。

569. 怎么防陌生人麻醉

驾驶人被麻醉，通常是饮食了装有麻醉药物的饮料或食品所致。犯罪分子为了麻醉驾驶人，会主动与驾驶人套近乎、攀老乡、称同学、殷勤好客，在与驾驶人熟悉后就将灌有或掺有麻醉剂或安眠药的饮料或食品给驾驶人饮食，驾驶人饮食后就会在药性作用下产生麻醉或熟睡，失去驾车能力，犯罪分子趁机劫车劫物。

1）日常行车时，不要搭载陌生人或不知底细的人。

2）行车途中，驾驶人不要饮用或食用不可靠人员递过来的饮料或食品。

3）为防止被麻醉，在行车前将手机处在随时可发信号的状态，当自己感到神志越来越迷糊时，应迅速向外界发出报警信息，或尽早选择安全的地方停车休息或报警。

570. 怎么防车匪路霸

拦车抢劫通常发生在僻静的道路上，尤其在人车稀少的治安条件较差的山路以及夜深人静的时候。驾驶人为了防止被拦车抢劫，应注意以下几点：

1）出车前，向有关人员了解所经路段的治安和社情，对高频率出现过拦车抢劫的路段尽量回避绕行。

2）经过僻静路段时，可与其他车辆结伴而行。没有同行伙伴时，可慢行或停车，等待其他车辆通过时跟随而行，尽量避免单车孤行。

3）在僻远道路上遇到有人拦车时，要仔细辨认，既不要延误真有急事想搭车人的求助，又要防止劫匪伪装伤病员拦车。在没有把握的情况下，不要轻易停车或打开车门。

4）尽量不要在深夜赶路，尤其是夜间行经人车稀少的路段。

5）在高速路上或偏僻道路驾驶时，一定要严格按交规行驶，不要跟人斗气抢道，以免落入犯罪分子的圈套。

6）如果与人发生交通事故时感觉可疑，应立即报警等候民警前来处理。

7）最好不要随身和随车携带大量现金财物。

8）在车上配备必要的防身器械，做好被拦车抢劫的各种应对准备。比如，在驾驶室放置必要的撬杠、大号螺钉旋具等。

9）经过车辆行驶缓慢路段时，一定要锁好车门。

10）遇有可疑人员出现时，一定要提高警惕，不要轻易打开车窗车门。遇到恶意拦车的，应判明情况，加速通过。遇到摆有路障，明显要迫使车辆停下的情况，应分析观察周围环境和路况，不要轻易下车去搬动路障，必要时可及时倒车或掉头离开此路段。

11）遇到拦路的可疑情况，可不间断地鸣喇叭，并及时用手机报警，不要与其纠缠。

12）如果确认是车匪路霸，应及时打电话报警，并尽量协助民警做好取证工作。

571. 怎么防异地“碰瓷”

驾驶人出门在外，什么事情都可能碰上。如何预防和识别专门暗算外地驾驶人的“碰瓷者”，或者说在怀疑或确定自己被敲诈了时，作为一名外地驾驶人该如何去处理呢？

1）独自驾车在异地，突然发生撞、刮到人的事故时，应冷静分析一下，回顾车祸发生时的情景，是否确系自己疏忽而造成事故。

2）如果分析车祸的发生自己无过错，是行人故意撞、刮上自己车时，就要考虑是否“碰瓷”，特别自己车身无明显撞击痕迹，或是车后轮或后车身撞、刮的更应警惕。

3）不管周围人怎么讲，要坚持将被撞、刮者送医院检查，同时报交警来处理事故现场。

4）不要担心怕麻烦而私了，这样不但自己损失财物，而且还会助长敲诈者不劳而获的嚣张气焰。

572. 怎么防“撞车族”

现在除了以身试车的碰瓷诈骗，又出现了开着奔驰、宝马等高档车专门撞车进行诈骗的新方式。

1）驾驶人为防止撞车族利用高档车碰瓷，在外地驾车时应格外注意，特别是新手开车，要严格遵守交通规则。一般只要不违规，“碰瓷”者也就无机可乘。

2）一旦发生碰擦事故，又考虑到对方可疑，应及时报警，不要急着私了。因为，当地警方对经常撞车“碰瓷”的车较为熟悉，犯罪分子还是惧怕在警方留下记录的。

3）当高档车到修理厂修理时，也可提醒保险公司共同到修理厂实施监督。因为，撞车族除了靠撞车赚钱外，还和修理厂有说不清的“暧昧”关系。

573. 怎么防劫持

俗话说："防不胜防。"如果歹徒已经上了车，劫持了驾驶人，那么绝不能坐以待毙，可按以下方法巧妙脱险：

1）故意违章法。在有交警的路口，可采用闯红灯等方法引起交警注意，或故意将车打横向边上的车擦过去，以引起其他车辆的注意。

2）制造事端法。如果歹徒让你把车开到偏僻路段时，可先按歹徒的要求将车驶离停车场，然后在行驶途中寻找目标撞上去。但撞击力度不要过大，一般选择店铺、路边的车辆等。出了事故，被撞的主人一定会出来评理，这时便可脱险。

3）撞车脱险法。如果是在深夜遇袭，周围的店面也都已经关门，这时可选择能让自己受伤最轻的角度往路边的墙壁或石墩上撞去，尽可能让歹徒受到重创，然后伺机脱险。

574. 怎么防假聋哑人拍车窗

俗话说："假装钓拐偷塘鱼。"说的是做出假象迷惑别人，掩人耳目。驾车缓行路上，突然路边蹿出一聋哑人"啊呀咿唔"地拍你车门，等你制动想弄个究竟时，另有一人拉开前排乘员座的车门，拎起你的包就跑，这就是假聋哑人的伎俩。

1）驾驶人要增强自我防范意识，尤其女性单独驾车外出时，途中要锁好车门，不要轻率地将手袋或皮包等贵重物品放在前排乘员座位上，应放在不易让人看到或伸手拿到的地方。

2）遇到堵车或红绿灯路口时，要留意观察车辆周围情况，看是否有可疑的人物，只有这样才能让犯罪分子没有可乘之机，避免自身受到侵害和带来财物损失。

575. 怎么防砸玻璃盗窃

俗话说："贼是小人，智过君子。"自驾游途中，最容易遭遇窃贼砸玻璃盗窃车内物品的情况。小偷砸汽车玻璃的恶性事件，常常给车主带来一定的经济损失。

1）不要在夜晚把车停在没有路灯和无人看管的地方，不给小偷可乘之机。

2）尽量避免在车内存放贵重物品，不给小偷砸玻璃的"诱饵"。

3）万一玻璃被砸后，车主一定要及时报案，同时注意保护现场，然后等待保险公司安排当地分支机构赶赴现场查勘定损，协助客户处理问题。

576. 怎么防异地"套牌"

俗话说："道高一尺，魔高一丈。"套牌做得再真，警察也是有办法找到一些蛛丝马迹的。作为驾驶人，如果莫名其妙地收到异地交警的"违法行为告知单"，经查本人确未到过该地时，可确认本车遭异地"套牌"，驾驶人对此应及时申辩。

1）尽快将行驶证和驾驶证的复印件以及汽车照片（含车牌号），以挂号信的形式寄到"违法行为告知单"所在地公安机关交通管理部门，由公安机关交通管理部门进行复核。

2）一旦确认是他人"套牌"违章，公安机关交通管理部门将先撤销"违章"记录，然后再追查和处理"套牌"者。

577. 怎么防夹广告

开车上路，在路口等灯或停车时，散发广告的现象越来越严重，这不仅影响到正常的交通秩序，还存在着较大的安全隐患，也影响了城市形象。

1）发动车辆前，仔细看看车窗上有没有小广告，如果有就应马上清理。小广告一滑入车门内部，驾驶人是无法自己取出，那样很容易损坏车窗。

2）遇到有往车上夹广告者，驾驶人不要轻易将车窗打开。

3）遇到硬塞进来的小广告，不妨暂且留着，下车后扔进垃圾箱，不要随手抛出车外。

4）刮水器下塞有小广告时，最好不要开刮水器。否则，不仅会磨损玻璃，而且贴在上面的小广告划来划去的十分影响视线，应赶紧找个地方停车取下。

5）有些小偷现在以塞小广告来踩点，过几天看到车上的小广告还在，说明车没有开过，车主长期外出或者不用车，从而进行盗窃。因此，就算不开的车上有小广告，也要及时处理。

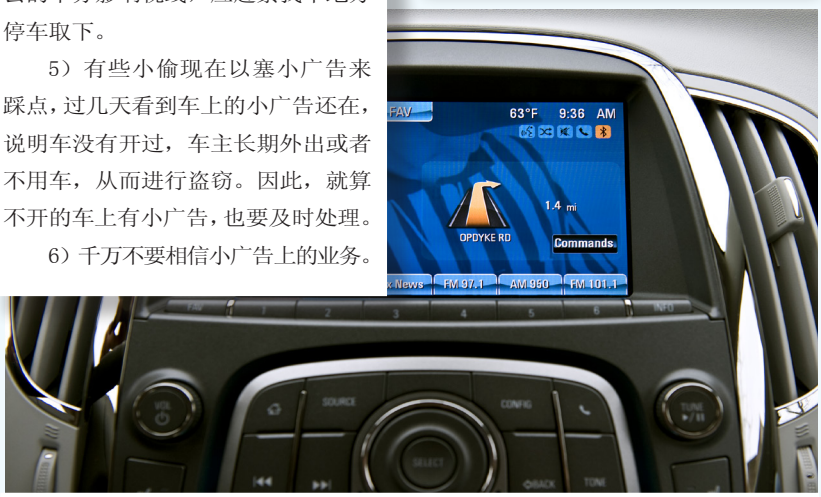
6）千万不要相信小广告上的业务。

578. 怎么防“交通违法短信”诈骗

自驾游时，出门在外，因路况不熟误闯难免会吃罚单。骗子有时就盯上这点，用“交通违法短信”实施诈骗。短信常常以车主在某处有违法记录，请在规定时间内缴纳交通违法罚款并友情提示，为了方便车主，交警部门专门出台了便民举措，车主只要把“罚款”汇进“交警专用账户”即可。民警提醒：交通违法短信诈骗是电信诈骗的升级版。一些车主因为不熟悉交警部门短信告知的相关情况，又不清楚跨区域处理交通违法的规定，怕麻烦选择网上汇款从而上当受骗。其实，交警部门发送的短信都为提醒性质，相关手续必须到交警相关窗口办理，不存在划款和汇款的要求。

579. 怎么防刷卡诈骗

自驾游时，很多人都会选择刷卡消费，可刷卡时有的消费者却掉以轻心，结果被人盗用了。警方提醒：外出旅游刷卡时，一定要保护密码不被外人知晓，并且做到卡不离身。



580. 怎么防拥堵

从 2012 年开始，春节、清明节、劳动节和国庆节 4 个国家法定节假日期间，7 座及以下小型客车在收费公路上行驶将免收通行费。

1）免费通行临界点以驶离时间为准。根据免费新政的规定，免费时段是指从四大节假日第一天零时开始，到节假日最后一天 24 时结束。需要提醒的是，免费通行的时间节点以车辆驶离出口收费车道的时间为准。因此，建议把出行时间安排得宽松一些。如果实在不能赶进免费政策时间段，切记不可拼命赶时间超速行驶，可以选择在临界点先下高速，然后再上高速，这样也可以省下部分通行费。

2）车流高峰或延后错峰出行更轻松。道路最拥堵很可能出现在节假日第一天和节假日最后一天。因此，想要出游的车主们要尽量错开出行高峰。

581. 怎么防山洪

山区，尤其是地势险峻的山区，一旦降暴雨就可能出现山洪。各种车型抗洪水能力有所不同，一般来讲，小型车重量轻、重心低，与其他车辆相比，抗水淹能力差，在山洪面前有更大的危险性。

1）在山区行驶时，不论什么车辆遇到暴雨，都要立即离开山脚或泄洪地段，不要停滞观望。

2）在具有山洪冲击的地段停车时，不要将车停在山顶或过于暴露车的路面上，以防雷击或疾风袭击，也不可将车停在山脊凸出的公路上，以防塌方或滑坡，而应选择避风、路基坚硬、山坡岩石固定不会发生泥石流和远离山洪会经过的地方停车。

3）在野外遭遇突发山洪，驾驶人一定要保持冷静，迅速判断周边环境，尽快向山上或较高处转移。如果一时躲避不了，应选择一个相对安全的地方。山洪暴发时，不要沿着行洪道方向跑，也不要轻易涉水过河，而要向两侧快速躲避。

4）在山区的谷地行车，如果遇到洪水沿路面冲下时，应迅速将车开上附近的小丘、山梁进行躲避，等洪水过后再行。

582. 怎么防沙尘暴

行车中遇到沙尘暴时，应根据沙尘暴和当时的交通情况决定防备措施。当沙尘暴风力较大时，应注意风向风力给行车带来的影响，风向和汽车同向时由于风力的作用，汽车制动距离会相对增长，制动非安全区增大；风向和汽车反向时风力起阻碍作用，会使车速降低，对超车、会车带来影响；风横向作用于车辆时，可引起转向半径增大或离心力增大，容易使车辆侧滑或侧翻。因此，驾驶人必须随时注意因行车方向改变而使风力对车辆产生的不同影响，并采取相应的预防措施。

1）关严门窗，防止灰尘刮入而迷眼。

2） 打开车窗洗涤器和刮水器，保证前窗的视野条件。

3）风尘特别大时，应将车停靠在道路上风处，车头背向风尘，关闭百叶窗。

4） 暴风来临时往往飞沙走石，行人为避风只顾奔跑，常常忘却了安全。因此，要降低车速，严密观察行人动态。如果风沙使视线不清时，应暂停行驶。对飞沙较猛的沙暴，应及时选择避风沙地段躲避，防止沙石损伤汽车外观。

5）在灰尘较大的公路上行驶，应适当减速，尽量少扬起灰尘，并注意行人为避尘土而抢上风。

583. 怎么防龙卷风

龙卷风是在极不稳定天气下，由于空气强烈对流运动而产生的一种伴随着高速旋转的漏斗状云柱的强风涡旋，其中心附近风速可达 100 ～ 200 米 / 秒，最大 300 米 / 秒，比产生于海上的台风近中心最大风速大好几倍，破坏性极强。

1）开车遭遇龙卷风时，要迅速停车弃车，跑往最近的地下室、防空洞、涵洞、高楼最底层等处躲避。

2）如果是在田野空旷处，可选择沟渠、河床等处卧倒。

3）如果在停车场遇到大量人群拥挤，应将胳膊放在胸前，保持深呼吸，同时不管朝那个方向要不断地移动。

4）如果汽车在高速公路上行驶，特别要注意侧风，同时减速，否则容易翻车。必要时将车辆停在路边，不要勉强驾驶。

584. 怎么防冰雹

冰雹虽然持续时间不长，但来势猛，强度大。在突发的冰雹中，暴露在外的车都有可能受到不同程度的损坏，尤其是正在行驶的车辆。

1）遇到突发的冰雹时，千万不要想着加速离开，最好先找个合适的地方停下来。因为，正在行驶的车辆，更加容易被冰雹砸坏。

2）如果附近没有可避冰雹的合适地方，至少也要降低车速，这样才能减轻或避免损失。

585. 怎么防山林起火

当驾车进入山林地带而陷入火灾困境时，驾驶人可采取以下策略以增加驾乘人员幸存的机会：

1）不要使汽车通过浓厚的烟雾地带。

2）把汽车停放在远离大量植物生长的地区。

3）把汽车的前照灯打开，把汽车上的发火装置关闭。

4）关闭车窗和通风设备。

5）把汽车开到低洼处。

586. 怎么防雷电

很多驾驶人突遇雷电天气时，往往都犹豫不决，不知道该继续向前开还是选择路边停车，不知道车辆究竟会不会遭到雷击？那么，驾驶人到底该怎么办呢？

1）雷雨天开车，首先要降低车速，与前车拉开距离。尽量不要紧急制动，因为路上水多，轮胎附着力低。

2）视线不好的情况下，要及时开启雾灯、示宽灯或危险警告灯。如果无法正常行驶，应找安全的地方停车休息。注意，在雷雨天不要把车停在大树下或建筑物的广告牌下方。

3）车辆一般没有特别安装避雷针，车壳是金属的，因屏蔽作用，就算闪电击中汽车，也不会伤人。因此，车厢是躲避雷击的理想地方，不过要关紧全部车窗。

4）千万不要下车避雨。

5）不要打手机，不要听收音机。

6）停车时要靠边，并开启危险警告灯，引起后方车辆的注意。

7）在野外遇到雷电天气，首先要远离高处。如果躲在汽车中最理想，但不要开动汽车。此外，洞穴、沟渠、峡谷或高大树丛下面的林间空地也是比较好的防护场所。如果进洞，应离开所有垂直岩壁 3 米以外；如果在露天下，应蹲在离开孤立大树高度的两倍距离之处；如果感觉到头发竖起或皮肤颤动时，要立即双脚并拢蹲下，全身尽量缩成一团；如果多人在一起，不要互相牵手。

587. 怎么防暴风雪

作为驾驶人，遇到暴风雪或雪深超过一定厚度无法驾驶时，最重要的是保暖和头脑清醒，千万不要下车徒步求救，否则很可能晕倒在雪堆里或在风雪中迷路。

1）当气温降低时，可用衣服、毯子、布袋等一切可利用的物品把头和身体裹起来，也可用报纸裹着四肢或塞进衣服里进行保暖。

2）每隔 1 小时，开动发动机或空调约 10 分钟暖暖身体。但不要持续开动，以节省燃油和避免因暖和而打瞌睡。

3）车内人员必须保持清醒，一旦睡着就容易冻伤或失温。

4）如果汽车被积雪掩埋，应每隔一段时间打开背风的窗，使空气流通。

588. 怎么防地震

地震又称地动、地振动，是地壳快速释放能量过程中造成振动，期间会产生地震波的一种自然现象。地震常常造成严重人员伤亡，能引起火灾、水灾、有毒气体泄漏、细菌及放射性物质扩散，还可能造成海啸、滑坡、崩塌、地裂缝等次生灾害。

1）发生地震时，驾驶人首先要尽快停车，车内人员迅速下车。

2）如果在停车场里，要在两车之间的位置抱头蹲下，这样当建筑物倒塌时两车之间的空隙可以成为救命的空间。

3）如果处于城市道路或周围没有宽阔地可以临时躲避，应将车停靠路边，打开危险警告灯，人员立即离开车辆到空旷的地面上，防止车辆爆炸。

4）地震时行车，千万不要进入长桥、堤坝、隧道。如果已经进入，就要快速离开。

5）地震过后，尽量不要在围栏、墙壁、平房、电线杆附近停车，防止倒下时砸坏车辆。

6）地震结束后，有些地面会出现裂纹或鼓包，驾车时要留意。

589. 怎么防台风

台风（或飓风）是产生于热带洋面上的一种强烈热带气旋，只是随着发生地点、时间和叫法不同。印度洋和在北太平洋西部、国际日期变更线以西，包括南中国海范围内发生的热带气旋称为“台风”，而在大西洋或北太平洋东部的热带气旋则称“飓风”。台风经过时，常常伴随着大风和暴雨或特大暴雨等强对流天气。

1）刮台风时，驾驶人应将汽车停泊于停车间或隐蔽处避风。

2）台风过后，路面会有树枝或玻璃等杂物，还有许多水坑，这时要放慢车速，提前绕开障碍物。

3）如果遇到树木倒在路中间，交通中断，要及时报警。

4）如果遇到水坑时，除非对地形非常了解，否则轻易不要涉水过坑。

591. 怎么防雪崩和泥石流等自然灾害

在行车途中，遇到雪崩、泥石流等自然灾害，驾驶人既要临危不乱，勇敢顽强，又要讲究科学。

1）如果是车队遇到自然灾害，就应有组织地自救，先把车辆及被运送的物资集中到安全地带，然后设法与单位或救援组织取得联系。需要注意的是，首先要确保人员的安全，其次是要尽量减少车辆和物资的损失。

2）如果是单车外出遇到自然灾害时，在可能的条件下，要把车辆开到安全地带。如果被灾害所围困，应设法自救，有计划地使用随车携带的饮食等生活必需品，并在自己被困地点的最高处或最显眼位置挂起求救的鲜明标记。同时，也要探索性地向外侦察，寻找脱离险境的道路或方法。

590. 怎么防暴风雨

暴雨天气，会严重影响行人和驾驶人的视线，路面与轮胎之间的附着力也会减小，车辆极易产生横滑或溜滑。

1）在暴风雨来临时，应检查一下自己的车牌照，尤其是前牌照的安装是否牢固。在雨中行驶时，如果发现前方有车辆熄火现象，应按秩序避开该路段；有交警指挥听从交警，没有交警指挥看交通指示信号；两者都没有，就自觉礼让绕行，不要抱着侥幸心理贸然前行，更不要混乱无秩序地乱闯。

2）开车遇到暴风雨时，可找个停车场或安全的地方停车等待，等天气好转时再上路。停车时，记着将天线收起。不要停在树下，以防雷击。

3）如果雨天在山区公路行驶时，应时刻注意山体滑坡；如果雨天在山区的谷地行车，遇洪水沿路面冲下时，应迅速将车开上附近的小丘或山梁上进行躲避，等洪水过后再行不迟；如果雨天在沿河堤的路上行驶，不要太靠近边缘，应尽量靠近公路里侧小心行驶，以防因河堤土方疏松而发生塌陷。

4）为了保证在暴风雨中行车安全，应根据道路交通情况，掌握适当车速（一般减速慢行），与前方车辆保持足够的安全距离。如果发现有横滑或溜滑现象，应迅速换入低档，用发动机牵阻减速，不允许紧急制动。另外，转动方向盘也应轻缓有节。

5）在雨水过后，城市的不少雨水井盖，或被人为搬开，或被水流顶起，都可能造成井盖错位，从而发生危险，驾驶人应主动避开。雨后停放车辆，注意不要停放在枯树下面和土质疏松的场地上。

第十六章　节油篇

驾驶人脚下三分油，
一脚制动二两油。
熟练的驾驶技术是节油的关键，
提高驾驶技术是最基本的节油途径。

592. 怎么选择一辆“小胃口”车可以节油

如果你是一位普通员工或小老板之类的“经济型”人士，要想避免成为“车奴”，就得关注用车成本，还是实际一点买辆“小胃口”的节油车吧，免得以后养起车来感到力不从心。

1）在满足动力性和加速性要求的同时，尽量选择排量偏小的车型。

2）从节油的角度，选择柴油发动机车要节约得多。

3）选择压缩比低一些的发动机，使用的是较低标号汽油，也就节省了油钱。

4）在其他条件相同的情况下，小型车行驶时要克服的阻力就小些，因而也就节油。

5）汽车的自重一般与油耗成正比，小型车自重每增加 40 千克要多耗燃油 1%。

6）尽量选择新款一些的车，一般越新款的轿车发动机节油性能越好。

7）选车时要考虑气缸数，同排量发动机缸数越多，燃烧越充分，也就更节油一些。

8）在其他条件相同的情况下，一般是手动档车比自动档车节油。

9）采用子午线轮胎的汽车节油。

10）节油口碑好的品牌和车型，基本“胃口”都小。

593. 怎么保持一个好车况可以节油

保持良好车况是节省燃油的基础。如果汽车技术状况不好，就会增加燃油消耗。汽车的技术状况是随着使用里程而变化的，运行时间越长，技术状况越差。因此，要及时对汽车进行调整和维修，以保证它始终处于良好的技术状况，为节省燃油奠定可靠的基础。

随车附带的汽车使用说明书，都是厂家根据此车型的具体情况所做的一个非常有针对性的用车指导。把汽车买回家后，首先就要认真阅读车辆使用说明书。它上面一般都列有保养时间表和相关保养项目，作为车主一定要遵照执行，否则就很容易导致车辆出现故障。据美国联邦贸易委员会公布的数据，超过保养期仍在使用的车辆，其燃油消耗平均增加 4%。

594. 怎么选择合适汽油标号可以节油

选择汽油标号时，一定要选择厂家推荐标号。如果标号低了，发生爆燃，损失动力，严重的会伤害发动机；如果标号高了，不仅直接带来价格上的浪费，高标号油还由于抗爆性的提升，燃烧速率会有所下降，带来动力的损失。因此，选择汽油，只选对的，不选贵的。

595. 怎么装上一个“思想节油器”可以节油

要想节油，首先要在思想上对节油高度重视起来，要预先在自己的头脑里装上一个“思想节油器”。实践证明，“思想节油器”是效果最好的节油器。

1）充分认识节油的重要性，从思想上重视节油工作，把节油工作与整个车辆运用成本联系起来。

2）掌握汽车本身的技术性能，了解汽车在哪种工况下运行最经济，性能发挥得最好。

3）具有一定的理论基础知识，了解燃料在发动机中是怎样燃烧的，怎样产生动力以及动力传递过程和运行时对油耗的各种影响。

4）要有熟练的驾驶操作技能，做到正确、标准、及时，并了解驾驶操作与节油的关系。

5）了解外界条件（如气候、道路、轮胎气压、油路、电路及其他技术状况）对汽车运行和节油的影响，会根据情况及时对汽车进行各项调整或保养。

596. 怎么规划行驶路线可以节油

选择合理的智慧的行车路线，这是节油的最直接体现，因为多走哪怕是 1 公里的路，也是需要燃油来提供能量的。

1）每次开车出门前，最好计划一下行驶路线，尽量避开堵车地点。

2）多留意交通广播，注意每次所经路线的路况。

3）行驶在路上时，要注意交通标志的更改，留意修路改道情况。只有做到心中有数，才能既减少路程，减少油耗，同时也极大地争取了时间。

4）在路线控制上，尽量走直线。

5）在选择路线时，应遵循以下原则：多环路（高架桥），少城路；多右转，少左转；多大路，少小路。

597. 怎么减负可以节油

降低汽车的行驶阻力，这是提高燃油经济性的有效手段之一，所以在行驶中应尽量减少无关紧要的装载物。如果放置 10 千克无用的物品随车行驶 1000 公里，就会白白浪费 400 毫升燃油。

1）行驶中，尽量减少无关紧要的物品。

2）定期清理行李箱。除了应急工具外，其余可要可不要的杂物最好都清理出去。

3）尽量减少汽车上一些不必要的、好看但不实用的附加装置，减轻汽车的自重。

598. 怎么带上一颗平常心出车可以节油

良好的驾驶心态，对于油耗的影响绝对超过 80%。特别是交通不畅、等红灯或变更车道时，不少人喜欢见空就抢，见缝就钻，频繁地急加速和急制动，油耗自然比匀速时增加 2 ～ 3 倍。开车上路，驾驶人就得有阿 Q 精神，何时何地都能保持心态平衡。

1）不急躁，提早几分钟出门。做到早睡早起，避开路上车多人多拥挤高峰期，因为走走停停比正常行驶多耗油 50%。

2）不逞强，逞强会使驾驶人做出无谓的加速、超车、并线等动作。这种不良情绪不但影响驾驶习惯，更会影响驾驶安全，而且还耗油。

3） 不超速，车速过慢或过快都会使汽车所消耗的燃油增加。一般情况下，60 ～ 80 公里 / 时的车速是最节油的。车速继续提高，油耗也在不断提高。

4）不时常变道，变道会比直线多耗油 25%。这是因为要不停地加速和不停地制动，而且路线弯弯曲曲，路程就远了，显而易见要更耗油。

5）不盲目等。途中遇到堵车时，与其停停走走，不如改走支线，可以减少堵车。

6）不空踩加速踏板。在行车中遇到阻碍时，一定要平心静气地控制好自己的脚，不要用猛踩加速踏板的方式来发泄自己的不满，这样只会大大增加耗油量。

7）不娇气，合理使用空调。尽量少开空调，尤其是在堵车或停车等待时；在不太冷不太热时，尽量利用汽车的通风系统和风扇，或多开窗而不用空调；需要开空调时也要调到适当温度，不要过高或过低；争取做到低速开窗不开空调，高速再开空调。

8）不空转，停一分钟就熄火。在堵车或等人时，尽量避免车辆处于发动机空转的状态。

599. 怎么穿鞋开车可以节油

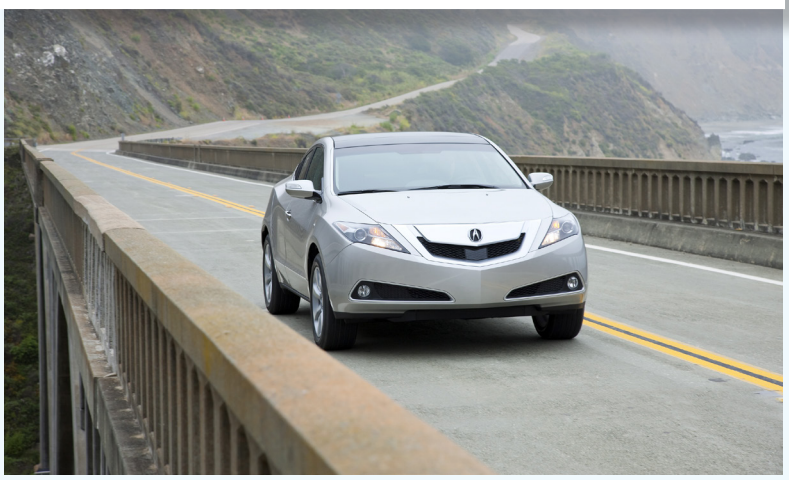
有的女性驾驶人总喜欢穿高跟鞋开车，这样不仅不利于安全驾驶，也不利于精确掌控对加速踏板、制动踏板和离合器踏板的控制，自然也不利于节省燃油。穿拖鞋或沉重的登山鞋等，结果也是如此。因此，开车时最好穿软底鞋。如果有必要，可以专门准备一双开车鞋，下车再换其他鞋。不要穿那些鞋底较硬较沉的鞋子，这很容易让你加重踩加速踏板，造成燃油浪费。

600. 怎么穿衣开车可以节油

有的驾驶人穿衣不看大气候，只看自己车内的小气候。比如，夏天开车时穿的较多，在开车时就打开空调，或把空调温度调节得更低，这自然又是以增加燃油消耗为代价的。冬天也是一样，如果穿得太少开车，也会将车内暖气温度调得较高些才会舒适。因此，在一般情况下，驾驶人的衣着要与气候相适应，以减轻车上空调和加热系统的负担。

601. 怎么保持愉悦心情开车可以节油

驾驶人的精神和思想状态，对节油有着很大的影响。可是，有的驾驶人开车前忙于其他事务，未能得到很好的休息，疲惫不堪或烦事缠心，精神不振，闷闷不乐，不要说节油呢，甚至连安全也无法保证。如果在开车前，就能得到很好的休息，开车时精神舒畅，心情愉快，思想集中，就能针对不同的路况随机应变，及时做出正确的判断和处理，这样就可能收到良好的节油效果。



602. 怎么得到一些专门训练可以节油

实践证明，受过专业训练的驾驶人同没有经过专业训练的驾驶人相比，驾驶恶习就少，油耗自然也就有了差别。因此，驾驶人除了一般的实践以外，最好能得到一些专门训练，以提高这方面的素质，争取在训练后具备熟练的驾驶操作技巧，对汽车的操纵做到准确而及时，这样才能更好地去节油。

603. 怎么预热可以节油

无论春夏秋冬，汽车都需要预热，让冷却液温度尽量到达指定温度，一般为 90℃。有的驾驶人习惯不热车就直接起步，而有的驾驶人却恰恰相反，喜欢多热一会儿车再出发，其实这两种做法都会使油耗增加。

1）发动机起步后适当预热，然后让车慢慢行驶 1 ～ 2 公里再正常行驶，这样也可达到热身的效果，并且节约用油。

2）冬天热车时间应控制在 2 分钟内，夏天大约在 30 秒即可，其他季节视天气而定。

3）热车时可利用开车前做例行检查的这个时间，这样两不耽误。

4）热车后应缓慢起步，用低档慢速行驶，边走边热车。

604. 怎么起动可以节油

现在轿车都规定加注冷却液，所以不可能用加注热水的办法来提升冷却液温度。在暖车的时间上，应依季节和车型的不同而有所不同。夏天暖车时间短，冬天暖车时间长。有的轿车在《用户手册》中，明确要求起步的温度要达到 40℃，而有的轿车在《用户手册》中却告知不要升温暖车就可起步。驾驶轿车时，驾驶人必须按《用户手册》的规定执行，以达到节油的目的。

605. 怎么起步可以节油

俗话说：“好的开头，成功一半。”有的驾驶人开车起步，像离弦之箭，又像起飞似的，自以为这样很酷很潇洒；有的驾驶人开车起步，却像老牛起身，又像野猪拱地，“哼哧哼哧”的，自以为这样很稳很安全。其实，这样极端的结果是既伤车又费油。只有在起步时做到平顺，无拱动感，这样才能节省燃油。

1）起步平稳，姿势正确。正常起步中，要求平稳、安全和节油，同时还要有正确的驾驶姿势，看远顾近，时刻注视前方道路和交通情况，不得低头下看机件。起步时，争取做到无前冲、抖动、熄火和间歇拱动现象，只有起步平顺才能节油。

2）起步之后，缓慢加速。汽车起步后的加速方式，是缓慢加速还是冲击式快速加速，对节油的影响也很大。缓慢地从容不迫地起步，可以收到节油的效果，而采用冲击式快速起步要费油得多。

3）起步正常，行驶正常。汽车起步行驶时，如果机油数量不足、压力不正常、冷却液不足、轮胎气压没达到标准要求，或有其他故障，如果不添加或排除后再行驶，就有可能发生机械事故，不但危险，而且费油。

606. 怎么在起步后换档可以节油

汽车在行驶过程中，由于道路和地形情况的变化以及行驶速度的需要，换档操作是频繁的。只有及时、准确、敏捷地换档，才能保持汽车平顺行驶，减少机件磨损并节油。因此，汽车起步后，应尽快换入高速档，在行驶中也尽量使用高速档。

607. 怎么用加速踏板控制车速可以节油

在保持安全车距的情况下，尽量少踩制动踏板，并尽量用加速踏板控制车速。用加速踏板控制换档时，在恰当时机松掉加速踏板提前换入高一档位，不但能取得良好的动力提升而且更省油。

608. 怎么保持经济车速行驶可以节油

经济车速是指较长距离行驶中，机动车磨损最小、油耗最低的时速。一般经济型轿车的经济车速是 60 ～ 80 公里 / 时，中高档轿车的经济车速是 80 ～ 90 公里 / 时。在城市内行驶，由于交通环境不好，车辆一般根本无法达到经济车速，所以不要勉强，越勉强越费油。在高速公路上，保持经济车速不太现实，为了兼顾节油和效率，还应尽量以略高于经济车速的速度长途行车，这是因为一辆汽车的经济车速往往偏低的缘故。

609. 怎么匀速行驶可以节油

保持汽车的匀速行驶，可以使燃油得到充分利用，而频繁改变车速会导致燃油的浪费，其用油量可高达稳定车速的 2 倍。匀速驾驶汽车，不仅可以节省汽油，而且还能延长发动机和制动器以及整车的使用寿命。

1）要轻加速，随着发动机转速的提高而缓踩加速踏板，多注意发动机的声音，发动机的声音应该是柔和的。

2）冬天车凉，要稳定行驶 1 ～ 2 公里后再加速。

3）适时换档，上坡不要加速。

4）快到路口时，要尽量向远处信号灯观察，提前减速。

5）行车中尽量保持车速平稳，不要突然加速和减速，不要猛踩加速踏板，否则耗油量会大增。

610. 怎么非匀速行驶可以节油

不依靠巡航控制系统来保持速度，而是依靠“即时耗油显示器”和加速踏板。比如，在上立交桥时，不要保持匀速，而是允许车速下降。再比如，在开始上桥时的车速为 65 公里 / 时，到桥顶时减速到 62 公里 / 时，在下桥时恢复到 65 公里 / 时。

1）非匀速行驶这种方法绝对节油。

2）巡航控制系统比较适合在平坦的道路上使用，可以省力节油，在较复杂路面上就不适宜了，耗油多。

611. 怎么放宽视野可以节油

有的驾驶人在行车中，眼睛只盯着前面一辆车的动作，而不注意前几辆车的情况及两侧的情况：有时前边车队减速，红灯亮成了一串，却还在加速，等发现前边车的制动灯亮了，车速刚提起来又急忙制动；有时路旁钻出车或人来，由于发现得晚，又得紧急制动。制动是通过车轮与地面的摩擦，将汽油产生的动能转化为摩擦力使车停止行驶。不必要的制动次数多了，油耗必然会增加。因此，行车时，不仅要看前一辆车，同时还要看前两三辆车和左右两侧的情况，以提前采取措施，并尽量用加速踏板控制车速。

612. 怎么假定有辆警车跟随可以节油

据了解，国内外都存在一个共同现象，就是驾驶人发现一辆巡逻警车跟在车后，那么开车时就会非常规矩，这对安全和节油都比较有利，因为这时驾驶人不会急加速或急制动，车辆行驶平稳，机器和谐运转。因此，在行车时，驾驶人可以假定有一辆看不见的警车跟在你车后，从内心约束自己，以利安全和节油。

613. 怎么少制动可以节油

当你在踩制动踏板时，实质上是在进行一种能量转化过程，正在将汽车的动能转化为热能并散发到空气中。因此，制动就意味着能量的消耗，而紧急制动会消耗更多的能量。在城市道路上，一会儿起步一会儿制动的行驶状态会特别耗油。

1）在保持安全车距的情况下，尽量少踩制动踏板。

2）在通过交叉路口、下坡时，都应提前抬起加速踏板，利用发动机制动，使汽车自然减速，尽量减少紧急制动。

614. 怎么采用发动机制动可以节油

所谓发动机制动，是指完全松开加速踏板和制动踏板，但不摘档，让汽车自然向前行驶，这时实际上是汽车在推动发动机运转，发动机的气缸此时就相当于打气筒，汽车带动曲轴旋转，曲轴带动活塞在气缸内上下“压气”，压气的阻力便会阻止汽车前进，相当于发动机在对行驶的汽车进行制动。当发动机被推动时，它会自动停止喷射燃油，从而减少燃油消耗量。

615. 怎么采用预见性制动可以节油

常见的汽车制动方法，有预见性制动和紧急制动，在一般情况下不采用紧急制动，提倡预见性制动。预见性制动就是汽车在行驶中，驾驶人对已经发现的行人、道路和交通情况的变化，要预见可能出现的复杂情况，或在驶近停车地点时提前做好思想上和技术上的准备，有目的地采取减速和停车措施。这样制动，既能保证安全，又不会过多地耗费燃油。

1）需要减速时：发现情况后，先放松加速踏板，减少进入气缸的可燃混合气，利用发动机牵阻制动作用减速，并根据情况间断、缓和地轻踏制动踏板，使汽车减速。

2）需要停车时：当汽车车速很低时，踏下离合器踏板，同时轻踏制动踏板，将车平稳地停住。

616. 怎么在被后车紧跟时节油

无论你开多快的车，总有人比你还快，有人甚至都快顶到你车的后保险杠了，而且还频闪前照灯，催你加快车速或给他让路。这时，你一定要镇静，千万不要超出自己车辆的性能而强行超速行驶，这对安全和节油都不利。

1）你可以躲开他，为他让道，或暂时提一下车速摆脱他。

2）如果你无法让道，也无法再提速，但后车还是紧跟不放，你可打开危险警告灯，提醒后车注意保持行驶距离。

3）不要过多猜想后面到底是一辆什么型号的车辆，这时最重要的还是安全。

617. 怎么避免拖档可以节油

有的驾驶人开车，该升档时不升档，该减档时不减档，老喜欢拖档行驶，白白耗费燃油。

1）汽车起步后，只要不是低温冷车，就应尽快将档位适当升高。

2）汽车在行驶中，当速度提高后，就应换入适应高速的档位。

3）当车速降低时，就应减入适应车速的档位。

618. 怎么少走瞎路烂路可以节油

自己确定路线时，要选择车流小的绕远不太多的路线行车，同时要注意路面平坦，避免选择了破路、烂路而浪费燃油。在路况不太熟悉的地方行车，应事先打听好行车路线和途经地点，避免因多走瞎路、弯路和烂路而浪费时间和燃油。

619. 怎么避免时常变道可以节油

指定路线时，不要时常变道，因为变道要不停加速和制动，而且路线弯曲增长，比直线多耗油25%。

1）在保证安全车距情况下，可以变道超车，避免堵车。

2）在复杂路况行驶时，尽量走路边，避免其他车的挤压造成可能制动的情况，车速要慢但要平稳。

3）在路况不好或交通拥堵需要停车时，尽量用“轻重轻”的制动停车方式，以减少制动片摩擦阻力。

4）遇交通堵塞，车速为30公里／时时，用D3档位比较节油。

5）长时间等候时，如果估计停车有几分钟就应该熄火关闭发动机，避免长时间空转，以利节油。

620. 怎么进入弯道可以节油

进入弯道前要减速，主要考虑离心力的作用，车速越高离心力就越大，也就越危险，因为任何车辆通过弯道的速度都有个安全极限。

1）进入弯道前，可踩制动踏板来减速，也可让车辆带档滑行来减速，也就是不摘档、不踩加速踏板和制动踏板，让汽车自然滑行，慢慢减速，这样既安全又节油。

2）当要通过一个较急的弯道时，最好提前松开加速踏板，在到达弯道前将车速降下来，这样不仅可以节省燃油，而且还可以让乘车人感觉舒适一些。

621. 怎么过弯可以节油

通过弯道时，在确保安全的前提下尽量选择内侧车道过弯，这样可以缩短行驶距离，自然会起到节油的作用。在并线时，要注意后面车辆。如果是单车道，可以尽量靠近弯道内侧行驶，同样会缩短行驶距离。

622. 怎么想象车上有易碎品可以节油

要想让燃油发挥最大效率，那么驾车时更要心态平和，动作轻柔，这样才可以做到安全而节油。你可以假定车上有易碎品，如果急制动或急加速都有可能对这些物品造成损坏。除非你确有急事，必须要在很短时间内赶到某地，否则还是按正常速度驾驶为宜。

623. 怎么利用空茶杯练习节油

国宾车队的驾驶人练习驾驶技术的主要方法之一，就是在发动机盖上放一杯水，在行驶中如果水没有从杯中溢出来，这才表明驾驶技术过了关。因此，为了避免驾驶动作太激烈，可在仪表板上方放一个空茶杯。如果在行车中茶杯来回移动，就表明车辆的行驶稳定性不是特别好，你的驾驶技术还不够轻柔和平稳，这样自然不利于节油。

624. 怎么在上坡时节油

上坡时，要根据坡度和长度决定驾驶措施。多数情况下，不要把加速踏板踩到底。先用高速档冲坡，当车速逐渐下降、加速踏板踩下 3/4 行程而发动机未能相应提高转速时，就要及时换入低一级档位，不要拖档。当用低速档上坡时，加速踏板以踩下 1/2 ～ 2/3 行程为宜。

1）上坡时，将加速踏板踩到底不但耗油多，而且往往事倍功半。上坡的关键在于及时减档，并防止由于换档不及时造成坡道停车。一旦坡道停车，在重新起步时将多耗费 2 ～ 3 倍的燃油。如果发生坡道起步后溜，还有可能发生事故。

2）上坡时，要避免猛踩加速踏板勉强爬坡，同时要避免用低速档高速爬坡。

625. 怎么在起伏路段节油

汽车通过连续上下坡的丘陵地带，应根据情况，在上第一个坡时适当深踩加速踏板提高行驶速度，当汽车冲到坡顶之前放松加速踏板，让其怠速运转，充分利用汽车的惯性力冲上坡顶，又以汽车下坡的助力下坡。当惯性力连续作用时，汽车就可以一个坡一个坡地驶过。驾驶人只要掌正方向盘，不需踏加速踏板，只是让汽车以怠速运转，这样不但安全而且节油，同时还减轻了机件的磨损。

626. 怎么在特殊路况节油

驾车时，总会遇到一些特殊的路况，比如铁路、十字路口、泥路、急转弯、立交桥等。车辆通过这些复杂道路时，应提前减速，以滑行代替制动。通过选择适合档位，做到一次通过，避免在通过时因车辆熄火，将车辆停放在铁道上、泥坑里等，造成重新起步，增加油耗，对安全也是威胁。

627. 怎么顺车掉头可以节油

汽车出发或到达目的地后，要尽量选择有利地形顺车掉头，避免倒车掉头，特别应避免用多次进退的方法倒车掉头。如果非要倒车掉头，最好利用空载的时机。

628. 怎么顺道停车可以节油

有的驾驶人开车上下乘客或装卸货物时，只想着停车方便，或上下乘客方便，或装卸货物方便，随随便便地把车一停。这样再次起步时，在不经意间就浪费了一些燃油。因此，上下乘客或装卸货物时，要尽量找路面坚硬并略带溜坡和顺风的方向停车，避免汽车起步时增加阻力。

629. 怎么停车可以节油

驾驶人只要对停车场地情况熟悉，就能迅速地选好停靠地点，避免不必要的掉头和盲目频繁的倒车，这样就能起到节油效果。

1）车辆要停在便于进出的位置，否则移动车辆会很费油。

2）临时停车时，应视停车时间长短决定是否熄火，具体可根据当时的环境和气候等条件而定。

3）对停车地点无要求的地方，在停车前就可熄火，以节省燃油。对停车地点有严格要求的地方，应停车后熄火，否则多次起步就会增加油耗。

4）车辆不要停在上坡、积水、结冰的地方，以免因起步困难而增加油耗。

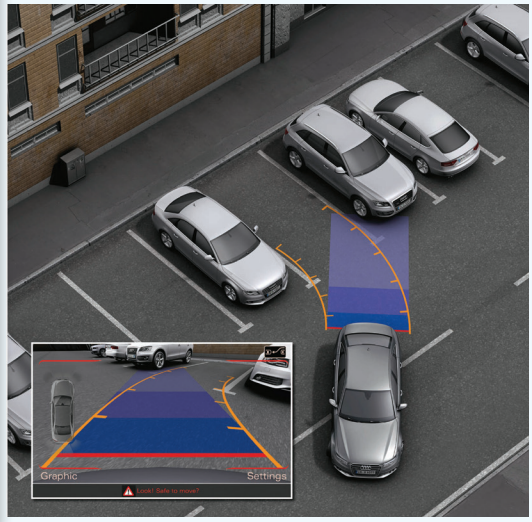
5）去一个停车位比较难找的地方时，如果看到一个停车位就尽快停进去，不要来回转悠地去找理想停车位，以防错过那个停车位而迟迟不能停车，这自然浪费燃油。

6）停车时间比较长，应熄灭发动机。长时间以怠速运转，对发动机危害不少，因为怠速运转，机温较低，燃油往往燃烧不完全，容易形成积炭，而且产生电化学腐蚀，缩短发动机的使用寿命，又多耗燃油。

7）停车寻找最高点。当你进停车场时，寻找停车区的最高点停车，这样从停车场出去时就有一个下坡来帮助你加速，从而达到节油的作用。此外，停车场的最高点可能离商场或其他场所的入口较远，走路的距离较长，从而也可以锻炼你的身体。注意，在停车时，尽量把车头朝向出口，避免倒车、转弯等费油的动作。如果在出停车场时必须转向，也要选择在刚停好车之后转向，因为在汽车预热前转向要费油得多。

630. 怎么养成倒入停车位的好习惯可以节油

当你参加一个集体活动，在活动结束时驾驶人会一起出来奔向自己的车，这时如果你需要倒车才能从自己停车位中出来，那么就会很麻烦，只有寄托于某位好心人替你阻挡其他车辆，为你让开一条“后路”后，你才能倒出停车位，否则你只能等待其他车辆差不多都走了才能往后倒，这样既费时费事费油，又不安全。因此，驾驶人应养成倒入停车位的好习惯。如果你在停车时是倒进去的，那么你就很容易和方便地驶出停车场，节油又安全。



631. 怎么有效控制冷却液温度可以节油

根据国外资料报道，节省燃油的三大途径之一，就是对发动机冷却液温度进行有效的控制。除冷车进行预热，行车中不可忽高忽低。此外，在冬季气温低时，节温器、百叶窗和保温罩等设施的使用可帮助节省燃油，不能随意拆除或任其失效。

632. 怎么提前 15 秒准备可以节油

当要转弯、并线、出入主路、遇到交通信号、前方堵车时，你要至少提前 15 秒做好准备。也就是说，在打方向盘、踩制动踏板、松开加速踏板等操作动作之前，最好能有 15 秒的缓冲时间，以便观察周围情况，选择最佳方案，充分利用发动机能量（如利用发动机制动来降速），从而降低燃油消耗。

633. 怎么用好后视镜可以节油

在每次出发前，都要确认 3 个后视镜已调整好，以便用它更好地观察车后和车两侧的交通情况。在城区行驶时，当你突然踩制动踏板前，最好通过后视镜看一眼车后情况，以防造成后车追尾。当你打方向盘时，更要先观察好要去方向的交通情况是否允许你转向。除了安全外，你也要根据车辆周围的交通情况，做出有利于节油的驾驶操作。

634. 怎么利用道路交通信号可以节油

道路交通信号是道路交通法规的重要载体，是道路交通参与者相互沟通的基本语言，可为交通参与者科学地分配通行权，使他们有秩序地顺利通行。因此，驾驶人必须掌握道路交通信号的内容，以便与其他交通参与者沟通。通过观察路标信息，可以提前调整好驾驶姿态。比如，前方有“村庄”或“学校”标志时，就可松开加速踏板，将右脚放在制动踏板上，时刻准备制动减速；如果遇到“连续急弯”标示时，也要将加速踏板轻轻松开些；如果路边有限速标示，或 GPS 提示前方有电子警察测速时，就应提前利用发动机制动减速，这样既安全又节油。

635. 怎么并线可以节油

当你要并入其他车道行驶时，比如准备从主干道出去，或刚进入主干道主路，或转弯后并入主道，要尽量提前观察，提前并线，然后水到渠成地融入新的行驶道路。许多交通事故都是由于并线不当引起的。有的驾驶人先并线后观察，或到最后关头了才想起并线，这样就不得不急制动或急加速才能强行插入新车道，不仅增加燃油消耗，而且还可能造成刮碰事故。

636. 怎么使用定速巡航可以节油

定速巡航就是让汽车保持恒定车速行驶。当道路平坦和交通顺畅时，如果车速保持不变，那么汽车就不需要克服加速阻力，因此可以减少燃油消耗。然而，当在坡道或山道上行驶时，为了让车速保持不变，汽车便会自动增大燃油喷射量，这时用定速巡航系统驾驶并非是最经济的做法。因此，定速巡航是个省事节油的好工具，但也要明白它的局限性。

637. 怎么找个替身巡航带路可以节油

如果你车上没有定速巡航系统，可以在途中找个车型级别相当和行驶速度稳定的车辆，以一个安全距离尾随着该车，这样也可以起到近似定速巡航的作用，可以降低燃油消耗，减轻驾驶疲劳。找个替身巡航带路，这种方法在高速公路上行驶时比较有效。需要注意的是，不要离你的替身巡航太近，要至少保持 3 秒的跟车距离。

638. 自动档车怎么踩加速踏板可以节油

有驾驶自动档汽车的驾驶人认为，只要挂上 D 位一踩加速踏板就万事大吉了，殊不知自动档车也讲究驾驶技巧。一般来说，起步时 1 档的齿轮传动比较大，所以很快就会进入 2 档，但从 2 档以后变速器的响应就比较有讲究了。因为，这时你只要稍稍重踩加速踏板，行车电脑就会默认驾驶人需要更大的动力，随即就会推迟换档的时机甚至降档。如果这时驾驶人稍微抬起加速踏板，电脑就会默认动力足够，按车速升高一个档位。因此，驾驶自动档车时，应尽量轻踩加速踏板，让汽车尽量以较高档位行驶，这样有利于节省燃油。

639. 自动档车停车等待时怎么节油

有的驾驶自动档汽车的驾驶人，在长时间等红灯、堵车或等人时怕麻烦，就踩住制动踏板，把档位一直放在 D 位上，需要起动时一踩加速踏板就可以了。这样做虽然方便，但却无谓地增加了油耗。

1）如果等待时间超过 1 分钟，应将档位挂在 N 位上，这样既减少油耗又避免变速器里的油过热，从而保护变速器。

2）如果停车时间超过 3 分钟，最好挂在 P 位上，既节油又环保。

640. 自动档车下长坡时怎么节油

目前，有的自动档汽车的变速杆上，除 D 位外，还有 3 位或 2 位。当驾驶人挂入 3 位或 2 位时，会限制最高档位不超过 3 档或 2 档。因此，平时遇到下长坡路时，可根据坡度和车速将档位切换到 3 位或 2 位，这样就可以起到通过档位限制车速的目的，也利于减少油耗。

641. 自动档车上坡时怎么节油

当汽车在平坦的城市路面行驶时，应将档位挂在 D 位，并不需要额外的手动操作。当使用 D 位爬坡时，就要具体情况具体对待了。当使用 D 位爬坡时，如果感觉到怎样踩加速踏板也不能使发动机输出的动力像行驶在平坦路面上一样强劲，就应立即换到高转矩的低速档爬坡，这样不仅节油，而且还能降低发动机的磨损。

642. 自动档车怎么挂档滑行可以节油

自动档汽车在下坡或高速行驶时，挂 D 位松开加速踏板使车自己滑行，油耗会大大降低，这是因为滑行时发动机处于一种断油的状态。一般滑行 100 米，车速 80 公里 / 时左右，监控系统（ECU）显示平均油耗会降低 0.2 升左右。自动档汽车挂 D 位松开加速踏板带档滑行时，要保证速度足够大，不然会导致拖档。不过，自动档带档滑行对变速器有一定损害。

643. 高速路上怎么踩放加速踏板可以节油

有的驾驶人上了高速公路之后，就喜欢一直踩着加速踏板，生怕一放开加速踏板就会让汽车速度立即降下来，其实这样一来油耗量要增加很多。等车速上了 120 公里 / 时后可放开加速踏板，这时由于惯性作用，车速还是相当快的，车速降到 100 公里 / 时至少需要几十秒，然后再慢慢地踩加速踏板，等车速上去之后再放开，如此反复。加速踏板放开的时候，由于发动机的转速较高，这时发动机是不供油的。

644. 怎么关闭灯光可以节油

通过一些隧道时，驾驶人可能会打开前照灯，通过后可能就忘了及时关掉。前照灯的光照能量也是由燃油提供的，不关就会浪费燃油。还有一种情况容易造成忘记关灯，就是进入地下停车场后，在驾驶人离开车辆时忘了关闭已经打开的前照灯，等办事回来时就会耗掉不少电能，甚至让车辆无法正常起动。因此，驾驶人应及时关掉不必要的灯光，可以节省燃油。

645. 怎么在坎坷路面选择路线可以节油

坎坷不平的道路会增加行驶阻力，降低燃油效率，增加油耗量。尤其是雨天，沟坎中存有积水，摩擦系数较小，需要较大的动力才能让汽车保持前进速度，这样必然会增加燃油消耗，甚至有打滑的危险。因此，当你驾车行驶在坎坷不平的道路上时，应注意选择路线，尽量避免在沟坎中行驶。

646. 怎么在最平缓路面行驶可以节油

为了尽快排水，许多路面都修成中间高两边低的拱形，更有不少特殊地段修成倾斜形，以便尽快排泄雨水。当你驾车行驶在倾斜路面上时，一侧轮胎会因重心变化而受力较大，结果会被压得更扁，与地面的接触面积增大，这样就增加了行驶阻力，导致燃油消耗增加。因此，行车时，应尽量选择在最平缓的路面上行驶。

647. 怎么光顾加油站或饭店可以节油

行驶途中，驾驶人需要光顾加油站、商店或饭店时，尽量去路右边的。这样做的好处，不仅仅是不用跨越公路停车，减少行车危险，更重要的是当你办完事后可以很快地进入主路，从而节省时间和燃油，还能减少跨越公路的危险性。停车吃饭时，最好能坐到可以看到自己车辆的位置。

648. 怎么选择一个安全加油站可以节油

加油时，最笨也最实用的方法，就是选择信誉比较好一点的固定加油站，这样油品质量有保证。

1）尽量选择一些规模大的管理正规和信誉度较高的加油站。

2）加油时，注意检查加油机显示面板上是否贴有强检合格标志，标志是否在有效期内。

3）加油前后要多留心，宁可多花几分钟时间，睁大眼睛紧盯住加油枪，注意观察加油机上的回零装置回零后再加油。有些加油站使用“障眼法”，在不回零的情况下给车主累计加油，蒙骗车主，有的加油工甚至刚给前车加完油就直接给后车加。

4）加油时除了注意观察加油机视油器中有无气泡，还要注意观察加油机流速是否正常，正常加油机的流速均匀（匀速跳字），为 45 ～ 55 升 / 分钟之间。如果加装了附加脉冲发生器等作弊手法的加油机，常常流速不均匀，跳字忽快忽慢，一般比正常加油机的流速要快，大约为 80 升 / 分钟。

5）如果能在加油前记住油箱最大容量和加油时的剩余油量，一般加多少就心中有数了。如果加油机显示屏的数字与估计的相差太大，说明这个加油站就极有可能存在猫腻。

6）加油快结束时，要特别留意加油工是否提前收枪。

7）如果对加油站不放心的话，可以在油箱上做记号，每 10 升画一个格，随时检测油站是否偷了油。

8）如果对加油站的计量器具有怀疑，可要求加油站工作人员用“公平罐”现场测试。

9）加油后要索取发票，保留好相关的票据和资料，以利事后监督和作为追究的佐证。

10）如果当时发现问题，可在不离开加油站的情况下向质监和工商部门举报投诉。

649. 怎么顺道加油可以节油

给汽车加油时，一定要在开车办其他事情的途中，完全没必要为加油而单独出车。最费油最糟糕的出行安排，莫过于为了去加油而单独出一趟车。驾车出去一趟，什么事也没办，只是加了一回油；什么东西也没买回，只是买回一箱燃油。

650. 怎么寻找便宜加油站节油

现在有不少加油站实行一些优惠措施，价格相对要稍微低一些。如果你正好赶巧走到那儿并需要加油，那么就可以进去加油，这样不仅省事而且可以节省些燃油费。如果你到一个相对陌生的地方需要加油时，最好不要刻意寻找这样的“便宜”加油站，虽然加油可以省些钱，但你在寻找它的过程中还会浪费不少燃油，综合算来不一定划算。

653. 怎么在油表最后 1 格前加油可以节油

虽然汽车负担越轻越节油，但也不能总让燃油报警灯亮着，那样很危险。因为，燃油泵一般都在油箱中，如果油箱油位太低，可能会导致油泵被烧坏，换个油泵的费用可以够你两三个月的油费了，而且还可能将油箱底部的残渣碎屑等吸入油路中造成堵塞，维修的费用也会将你半年精心省下的汽油费消灭得一干二净。因此，当油表指针到达最后 1 格前，如果你不想去修理厂，那就得考虑去加油站了。

651. 怎么选择最恰当加油时间可以节油

买汽油不同买菜，买菜凭重量计费，买汽油凭体积计费。根据热胀冷缩的原理，汽油在温度较低的夜间和凌晨的体积比较小，因此花同样的钱可以多加一些油。一般情况下，加油站地下储油罐只有在每天凌晨 5 ～ 8 点（夏季）、5 ～ 9 点半（春、秋、冬季）温度最低，这时是最恰当的加油时间。

652. 怎么适度加油可以节油

有的驾驶人给汽车加油时，总会加得满满当当，好像“过了这个村就没有这个店”似的。其实，根本没必要这样，因为加满油时容易挥发至大气中造成空气污染，不但造成浪费，而且对空气环境造成危害，同时还加重发动机的负荷，甚至可能损坏发动机或催化转换器，害处真是不少。

1）跑长途前，可以加满油，但也绝不要超过油箱的上限。

2）城市油站多，随时都可以停车加油，所以跑市区最好加至油箱的一半或 2/3，这需视地点增减。因为，在市区行车，常常是走走停停，如果你加满油箱就会加重发动机的负荷，起步没力，又使车辆耗油。

654. 怎么在跑长途前加油

跑长途前新鲜油越多，高速行驶时加速力越足。因此，出发上高速前，应该加满油再走，但不要超过油箱的上限。使用高标号油的车辆还要额外准备一些汽油添加剂，添加剂可以把油的标号提高 1 ～ 2 号。万一沿途加油站的油标号不够，可以适当弥补，以免路上找不到合适汽油而耽误行程。

655. 怎么避免凑热闹加油可以节油

如果你去加油站时，看到有不少车在排队等候，如果你还要耐心排队等候，那么在排队等候期间，不仅怠速运转会增加燃油消耗，而且走走停停的方式还要求不断踩制动踏板，这也会造成油耗增加。因此，看到有不少车在排队等候的加油站，就干脆换一家吧！除非是在高速公路服务站的加油站，如果不马上加油就可能支撑不到下个服务站。而如果是在城区，加油站有的是，相对比较容易找到。

656. 怎么运用加速踏板可以节油

加速踏板是节油的“开关”，只有根据不同工况掌握好踩加速踏板的力度，控制好“进油量”，这样才利于节油。

1）起步时候，加大力度。起步时，应加大踩加速踏板的力度，以防发动机熄火。但也不要狠踩加速踏板起步，以防加速踏板与离合器配合不当而引起车辆抖动或机件断裂，从而浪费燃油。

2）加档时候，缓踩踏板。加档时，应缓慢踩加速踏板。实验说明，汽车从起步加速到中等车速，采取急加速的耗油量约等于缓慢加速耗油量的 2 倍。汽车每天起步无数次，积少成多，节省下的燃油就可想而知。

3）行车途中，踏板要稳。行驶中，应尽量采取经济车速，这样既安全又节油。如果在行车中脚踩加速踏板时重时轻，致使汽车时快时慢，将造成机件损坏和发动机各部件积炭。资料表明，每乱踩一次加速踏板，将白白浪费 10 ～ 14 毫升汽油。

4）减档时候，正确运用。减档时，要正确运用加速踏板。如果运用不当，就会使汽车熄火，重新起步，或加速踏板踩得过重，燃油白白地从排气管里排出来。

657. 怎么灵活掌握跳档操作可以节油

虽然在驾校中禁止跳档操作，但和驾校中要求两脚离合器操作一样，一出驾校就可以根据实际情况灵活掌握了。当车辆在加速下缓坡时，就不必一档一档地增加，可以根据实际情况进行跳档操作，比如从 1 档直接换为 3 档，或从 3 档直接换到 5 档，这样操作对节省燃油有利。需要注意的是，不要“拖档”行驶，本来车速不够高而强制升档，结果会造成动力不足的现象。

658. 怎么利用自动变速器锁止功能节油

自动变速器是利用液体的力量传递动力的，因此它的传递效率较低，反应也稍有迟滞，导致自动档车比手动档车的油耗量相对较高些。然而，为了提高自动变速器的传递效率，自动变速器上都设置一个锁止功能，当自动变速器在最高档位、负载较轻、运转顺畅时，它会自动将发动机的输出轴与变速器的输出轴之间进行硬性连接，避开液力变矩器，这时自动变速器的传递效率和手动变速器是一样的。当稍踩或稍抬加速踏板时，转速表和车速表指针就会很敏感地跟着晃动，那么就说明这时是锁止功能在起作用，这时尽量不要猛踩加速踏板，使锁止功能保持更长时间，从而节省燃油。

659. 怎么以滑行代替制动可以节油

滑行驾驶是一种有预见性的节油措施，由于滑行时发动机处于急速运转或不运转，因此只需消耗很少的油或不消耗油，所以是重要的节油操作方法。当车辆行驶到交叉路口遇红灯需等放行信号，前方修路施工、车辆抛锚、交通拥挤不能顺利通过，或是通过弯道、桥梁、涵洞和坑洼路面，或是通过车流、行人较多的交通繁忙地区和集市等，这些都是事先可预见的，需提前松开加速踏板，以滑行代替制动缓缓通过，通过后再加速前进，这样既安全又避免了车辆接近障碍物时紧急制动而多耗油，可节油 5% ～ 15%。

660. 怎么加速滑行可以节油

当车辆在平坦的道路上，在条件许可的情况下，用高速档加速行驶，当达到一定的车速后脱档滑行，等汽车在行驶阻力的作用下车速逐渐降低到一定程度后再挂档加速，这种采用加速行驶与脱档滑行交替进行的操作就是加速滑行，可起到节油效果。

以下情况可采用加速滑行节油：

1）较长的宽直、平坦的路段，视线良好时。

2）在路线熟悉，制动系统可靠，无超车、会车时的行驶状况下。

3）时间充裕，不急于赶路时。

采用加速滑行节油时，必须注意安全，谨慎操作。滑行的初速与末速之差，以 15 ～ 25 公里 / 时为宜，并使最高车速和最低车速大致相当于运行经济车速的上限和下限。在高速公路上，不可运用加速滑行。

661. 怎么减速滑行可以节油

汽车行驶中，需要降低车速或准备停车时，可以提前放松加速踏板，将变速杆放入空档，充分利用汽车的惯性，以滑行代替制动使汽车自然减速，称为减速滑行，这样就能有效地节约燃油。

在以下场合可以采用减速滑行节油：

1）在距预定停车地点适当距离之前，准备减速停车时。

2）前方预见有障碍物需要减速时。

3）在比较平坦的道路上时。

4）前方有转弯、通过桥梁、越过铁路岔道口，以及通过有交通管理人员指挥的交叉路口需要减速时。

5）道路不平或在交通繁忙地点需要减速时。

662. 怎么借坡滑行可以节油

下坡滑行是利用坡道的势能推动汽车前进，减少不必要的燃料消耗。

下坡滑行应注意以下几点：

1）发动机不能熄火。

2）不能采用脱档的滑行方式。

3）不能用踩下离合器踏板的滑行方式。

663. 怎么不熄火挂档滑行可以节油

经发动机反拖台架试验证明：发动机正常怠速时的燃料消耗量为 1.1 ～ 1.3 千克 / 时，而强制怠速工况下的燃料消耗为 0.27 千克 / 时左右，强制怠速工况下的燃料消耗量较正常怠速工况下的燃料消耗量减少 75%。因此，车辆的安全节油方法是不熄火的挂档滑行，这个方法既能保证行车安全，又能节约燃料，其燃料消耗比不熄火脱档滑行节约燃料 75%。

664. 怎么越级减档可以节油

加档时，应逐级加档，不得越级加档。否则，会出现汽车动力不连续，车速提不起来，弄不好还得减档，致使油耗增加。不过，减档时可以越级。虽然越级减档不会影响车速，但越级减档只能在超速档到中速档之间进行。因此，驾驶人在行车中，要经常进行越级减档，这样可以节油一些。

665. 怎么跟车可以节油

有的驾驶人喜欢紧跟前车行驶，甚至紧紧咬着不放，这样不仅容易追尾而且不利于节油。因为，你为了紧跟前车，就不太可能自如平稳地驾驶车辆，很可能就要进行急加速或急制动，相当于前车驾驶人在驾驶你的车辆。不过，跟车距离也不能太大，否则后边车辆会频繁地超越你，也会带来不安全的因素。

1）行车中，要与前车保持适当的跟车距离，这样当前车发生情况时可以从容减速，避免紧急制动，既安全又节油。

2）即使列队行驶，也要和前车保持一定距离。

3）等红灯时，也要与前车保持一定车距，因为不良车况的车很容易在停车时熄火无法起动，遇到这种情况应该有足够的车距以保证自己的车可以绕过去。否则，还要倒车后绕，浪费燃油。

666. 怎么超车可以节油

超车能否顺利又节油，不仅取决于超车者在超车前充分正确的判断和严格按照交通法规的要求进行，而且还取决于被超车者的积极配合，如果配合不好就既费油又危险。

1）准备超车，发出信号。准备超车时应与前车保持一定的纵向安全距离，并注意前车动态，尤其是前车的转向灯、制动灯的变化情况。

2）前车让超，方可超越。超车前应向前车开左转向灯和鸣喇叭发出信号，等前车向右让路或开右转向灯、减速靠边行驶或用手势示意让超后，方可超越。

3）超车时候，左侧超越。超车时必须从左侧超越，注意与被超车保持必要的侧向安全距离，并充分估计被超车的行驶速度，选择驶回原车道的时机。

4）超车过后，加速行驶。超车后不可立即驶回原车道减速或制动，而应加速行驶一段距离，在确认不妨碍被超车正常行驶的情况下，开右转向灯驶回原车道。

5）停止车辆，超越当心。超越停放在路边的机动车时，应减速鸣喇叭，随时注意观察其动态，并保持较大的侧向间距，防止其突然打开车门或起步驶向车行道，尤其要警惕被超车遮蔽处突然跑出横穿道路的行人，以免措手不及采取紧急制动，既危险又费油。

6）不该超时，坚决不超。为了安全和节油，在禁止超车的时机和场所坚决不能超车。

667. 怎么让车可以节油

行驶中，应随时观察车后情况，看有没有准备超越的车辆。一旦发现有超越车或听到后车发出超车信号时，要做好让车的准备。在条件许可的情况下，应让后车超车，不得故意不让或加速行驶，特别是加速行驶既不能解决问题又多耗费燃油。

1）条件允许，示意让超。当已接收到后车超越信号时，应主动靠右边让车，并开右转向灯或向后车打让车手势，告诉后车自己已让车，让其快点超越。同时，在路面较窄的地段让车，要做到路面和车速一起让，保证超越车辆顺利通过。

2）让车同时，必须让速。让后车超越信号发出后，必须减速正直行驶，不得向左打方向盘，更不允许在向左打方向盘的同时进行紧急制动，以免后车反应不及时而发生追尾或侧撞事故，既危险又费油。

3）不该让时，坚决不让。只有在确保自车安全的前提下，才能让车。如果路面狭窄，就不应让车，只有驶过狭窄路面后，选择安全、宽阔、交通情况简单的地段方能让车。

4）让车礼先，安全第一。在让车过程中，后车上来了，但在超车过程中汽车的动力显得不足，致使两车并行时间过长，或超越车的前方突然出现情况，就应主动减速，给对方超车创造条件，让其先行。

668. 怎么会车可以节油

开车上路随时都有与来车交会的可能，交会的安全和消耗燃油的状况，与道路的宽窄、视线的好坏、车速的快慢、侧向间距的大小有着直接的关系。因此，只有根据具体情况，通过正确的分析和判断，适时地调整车速和车位，合理地选择会车地点，这样才能做到既安全又节油。

1）会车前，必须观察好路面状况和来车动态。

2）会车时，应做到“先让、先慢、先停”这“礼让三先”，靠右通过，避免两车临近时紧急制动，既危险又费油。会车时必须选择道路宽敞，不妨碍双方车辆安全通过的地点，这样汽车可以按正常行驶速度交会，既安全又节油。

3）如果在窄桥、隧道、急弯等复杂危险的路段会车，双方应正确地控制车速，不要互不相让。如果距离危险地段比来车远，应提前减速或停车让来车先行通过，反之可提前加速通过危险地段，再与来车交会，这样既安全又节油。

4）在视线良好、路面宽阔的一般道路上会车，如果侧向安全距离很大，可以原速与来车交会；如果在 6 ～ 7 米宽的路面上会车，要提前选好交会地点，控制好车速（一般应将车速降低到 30 公里 / 时以下），同时注意不要过于靠边而压坏路基造成翻车；在窄于 5 米的路面上会车，车速应控制在 15 公里 / 时以下，不得临近紧急制动停车再倒退交会，这样既危险又费油。

5）会车时，保证两车交会时的横向间距不得小于 1 米。如果太小了，两车极易发生刮擦现象，严重时还会造成撞车、翻车事故，既危险又费油。

6）会车时，思想必须高度集中，既要注意对方车后是否尾随车辆以及其他异常情况，也要注意对方视线盲区内有无行人、骑车人从对方车后突然闯入，更要注意对方车辆行驶状态是否正常。如果不注意观察，出现情况后就不得不制动避让，既危险又费油。

669. 怎么在窄道上掉头可以节油

当行驶在比较窄的道路上，比如双向双车道上，发现走错道了或其他原因需要在路中间掉头往回走，这时如果来往车辆较多，那么进行 U 字形掉头就会比较麻烦，不仅费时费油，而且不太安全。可以找一个路左侧较宽敞的地方先左转，然后再从这个地方右转，相对而言要更简单易行，而且比你在繁忙的道路中间掉头更安全些。

670. 怎么利用 3 个右转代替 1 个左转可以节油

在一些路口进行左转时非常麻烦，而且比较浪费燃油，一是等待左转信号灯的时间较长，二是干脆就没有只用于左转的信号灯，左转的车辆只能在直行信号灯变绿期间，趁对方车辆过来之前或完全过完后的空隙才可仓促左转。因此，我们往往在一些路口看到左转的队伍要比直行的队伍长得多。遇到这种情况，你可以先直行，见到右转路口再右转，然后再接连两个右转，即可回到你原先要左转的道路上去。比如，在北京长安街沿线禁止左转的路口，就设置了许多让你直行加 3 个右转的行驶路线。

671. 怎么在变灯时松开加速踏板可以节油

现在不少路口都设置了数字式或渐变式信号灯，让驾驶人明白信号灯还有多长时间就要变换，以便做好准备。如果快到路口时，看到信号灯将要变换，那么就不要再猛踩加速踏板了，否则到跟前还得猛踩制动踏板，浪费燃油。这时，最好松开加速踏板，根据信号灯的情况让车辆慢慢滑行，如果是将要由红灯变绿灯，那么你就可以在滑行中再加速前行；如果是将要由绿灯变红灯，那么你就可让车辆慢慢滑行到跟前正好停住。这两种情况如果掌握得好，那么你过路口时就不用踩制动踏板了。

672. 怎么通过排队情况了解信号灯信息可以节油

有的路口信号灯不是数字式或渐变式的，不知道信号灯什么时候才会变换，那么，你也可以通过观察路口排队的情况来判断信号灯是否快要变换了。如果看到红灯前直行或左转队伍较长，那么就说明快变绿灯了，你可以灵活控制车速，尽量在不停车的情况下通过路口；如果红灯前只有很少的车辆在排队，就说明可能是刚变的红灯，这时你完全可以慢悠悠地带档滑行过去，轻踩或不踩制动踏板。

673. 怎么在逆风时节油

汽车高速行驶时，主要克服的是空气阻力，而且空气阻力与车速的平方成正比。当逆风而行时，如果风速为 30 公里 / 时，那么当你以 100 公里 / 时的车速行驶时，相当于在无风状态下以 130 公里 / 时的车速行驶所受的阻力，空气阻力异常巨大，油耗量也非常大。因此，在强大逆风中行驶，还是以较低车速行驶更安全，也更节油。

674. 怎么在顺风时节油

顺风行车时，你可以借助风力来节省燃油。如果你以 120 公里 / 时的车速在风速为 30 公里 / 时的风中顺风而行，那么就相当于平常以 90 公里 / 时的车速行驶时所遇到的空气阻力，这自然可以节省不少燃油。如果以 90 公里 / 时的车速行驶，就相当于平常以 60 公里 / 时的车速行驶，这时的空气阻力就更小了。需要注意的是，在顺风中不要超速行驶，一旦风向有变，就会使车辆的行驶稳定性受到严重影响。

675. 怎么观察瞬时油耗量表可以节油

如果你车上有瞬时油耗量表，在驾车时注意观察它显示的数字，就可以明显降低燃油消耗了。通过观察瞬时油耗量表，你可以时刻掌握车辆的油耗量情况，如果显示的油耗量太高，比如 20 升 /100 公里，那么你就会本能地松开加速踏板；同样，如果显示的瞬时油耗量是 2 升 /100 公里而且车速并不慢，那么你可能就会一直这么操作着。时间一长，车辆的平均油耗量数据就会下降不少。

676. 怎么进入主路可以节油

当你准备进入车辆较多、车速较快的主路时，你所要做的最重要的事就是平稳而安全地融入主路车流之中。除此之外的任何做法，都对节油和安全是不利的。在决定融入主路车流之前，尽量在加速车道上将车速提高到和主路车辆速度相当的程度，同时选择好时机，尽量在主路车流中断的时刻进入。

677. 怎么通过收费站可以节油

收费站是指为收取车辆通行费而建设的交通设施，通常包括收费门、收费广场和收费所。驾车通过收费站时，如果方法得当，同样可以省时省油。如果在入口处只是领卡，并看到收费员拿着收费卡伸出手等你领取，你可以让车速尽量慢下来，在滑行中取走收费卡而不用停车。当在出口缴费时，最好准备好正好的金额，或准备好收费员好找零的钱，这样可以减少你的通行时间。虽然不能做到不停车，但缩短了怠速等待的时间，就会减少些燃油消耗。

678. 怎么办张速通卡节油

现在，有些高速公路联网电子收费系统已经为用户提供了电子不停车收费（ETC）方式，已安装电子标签的速通卡用户，将一张速通卡插入车载“速通电子标签”中，在设有 ETC 专用通道的收费站可以不停车通过。因此，如果你经常走某一条收费公路，可以办一张电子收费的速通卡，不用制动，不用停车，不用重新起步，不用排队缴费，就可快速通过收费站，这样自然就节省了不少燃油。

679. 怎么在出高速公路时松加速踏板可以节油

准备从高速公路出去时，一定要提前打转向灯，松开加速踏板，轻踩制动踏板，让汽车以较安全的速度到达出口。需要注意的是，从高速公路上出去时首先不要犹豫，不能在已经放慢车速靠边行走后，又突然加速返回主路，那样非常危险。许多高速公路出口匝道都是急弯，而且马上就是收费站，因此一定要低速通过。如果没有提前减速，到匝道前就不得不急踩制动踏板减速，这样自然不利于节省燃油。

680. 怎么在城区升档可以节油

在城市道路上行驶，车多路挤，经常频繁地起步停车，使我们在不经意间多耗掉了不少燃油。在城市中要想达到节油的目的，除了避开拥堵路段，驾驶人正确的驾驶习惯也是非常重要的。在城市开车，经常使用的是 2 档或 3 档，可以适当地提早一点时间升档。车辆行驶中，要尽可能挂入高档，保持低速行驶。节油实验表明，高档低速比较节油。同时，在排队、堵车或等人时，要尽量避免车辆处于发动机空转的状态，发动机空转 3 分钟的油耗就可让汽车行驶 1 公里。因此，如果滞留时间超过 1 分钟就要熄火。

681. 怎么在城区正常路段行驶可以节油

在城区内行驶的车辆，都要不断地遇到红绿灯路口。因此，在通过第一个路口时，车辆要从低档位逐渐加档到高档位，这就需要驾驶人目测到下一个路口的距离，根据距离来决定加档的高低，并根据档位的速度来决定摘档的时间。一般在道路不拥挤时，可滑行的时间便多一点，因为前方没有车辆阻挡你的前进。临近下一个路口的速度一般在 30 公里 / 时左右，如果遇到红灯轻踩制动踏板便可停下；如果遇到绿灯，挂 3 档或 2 档轻踩加速踏板便可继续前进。依此类推，每个路口都是这样处理，就减少了制动次数，制动次数越少就越节油。

682. 怎么在环路行驶可以节油

城市环路行驶时，要求尽量提高车速并匀速行驶，因为发动机达到最大转矩时的动力是最强的，也是最节油的。在城市环路行驶，可以在限速的档位上行驶，如 70 ～ 80 公里 / 时，这是最节油的速度。

683. 怎么通过立交桥坡道可以节油

立交桥全称“立体交叉桥”，就是在城市重要交通交汇点建立的上下分层、多方向行驶、互不相扰的现代化陆地桥。城市的立交桥都比较多，坡道自然就少不了。

1）上坡时，应根据坡道的大小、长短以及交通情况提前加速，尽量做到一次冲坡成功，减少换档次数。

2）快到坡顶时，加速踏板要提前收回一点，靠车辆的惯性到达坡顶。

3）换档要及时，不要等动力降低后再换档，以免造成重新起步，使油耗增加。

4）上坡时不要拖档，不要急加速；下坡时在确保安全的情况下，尽量利用滑行，但不得熄火。

685. 怎么在城市高速路上节油

在城市高速路上行驶时，匀速前进是非常必要的节油手段。在超车时，也要匀速提速，不要急加速。在高速路上行驶，一般车速应尽量保持在 120 公里 / 时以内，超过 120 公里 / 时会更费油。

686. 怎么通过减速带可以节油

现在城市中到处都是减速带，驾驶人为了不让自己感觉太颠簸，行驶到跟前时都会踩一下制动踏板，以较低的车速顺利通过减速带。其实，这也是设置减速带的目的——这里危险，请减速！你也可以提前观察到减速带，提前松开加速踏板，利用发动机制动进行提前减速，到跟前时顺利通过减速带，这样可以避免制动，从而节省燃油。

684. 怎么在道路拥堵时节油

城市道路，在上下班交通高峰时段，经常会出现拥堵。在城市拥堵道路上行驶时，一般不超过 2 档车速，基本上是跟车行驶，踩一下加速踏板就踩一下制动踏板，这也是最无奈的情况。不过，可千万别以为堵车只会费油，其实掌握好技巧照样可以节油。

1）起步缓慢些，不要急速，急速起步不但伤车而且费油。

2）别空踩加速踏板，这也很费油。

3）别跟车太近，保持足够的距离，这样可少用制动，既安全又节油。

4）判断堵车时间较长时关掉发动机，避免让车长时间怠速。

5）缓行宜开窗，开着两侧的车窗可以降低空气阻力，而在高速行驶时再开空调。

687. 怎么以最短行驶路线完成所有任务可以节油

在每天早晨，甚至前一天晚上，就把这天的所有任务汇总一下，争取以尽量少的驾驶出门次数来完成，并以最短的行驶路线完成所有任务。

1）尽量将多个开开停停的行程合并在一起，这样不仅能够发挥汽车的工作效率，而且还能减少车辆磨损，有效节约油料。

2）对于那些不着急办的事，可以安排在必须办的事的途中顺道办理，不必为可办可不办的事单独出一趟车。

688. 怎么避免“短途驾驶”可以节油

这里提到的短途驾驶，并非简单地指距离的长短，而是指汽车从发动到停止后机油还没能达到正常的运行温度。这个时间和外界温度有关，可能几分钟，也可能需要十几分钟才能达到机油的正常运行温度。很不幸的是，大部分跑市区的私家车，从驾驶方式上来说都落入了“短途驾驶”的范围，结果造成水、汽油残积在机油内，长期如此，不仅伤车而且费油。

1）改变用车习惯，尽量减少不必要的短途驾驶。

2）如果无法避免短途驾驶，最好定时让汽车痛痛快快地跑上一回。

3）经常短途驾驶的车辆，就要经常更换机油。

689. 怎么办事可以节油

如果开车出门要办好几件事情，建议先远后近，先去最远的办事点办事，然后从最远点往回返，按由远到近的顺序办事。因为，如果先去最远点，那么汽车发动机会热车更快更彻底，这样可以使发动机尽快进入良好的运行状态，不会因热车不到位而降低燃油效率。

690. 怎么在出车前熟悉路线可以节油

开车时对运行路线的熟悉程度，将会直接影响节油。对路线和路况熟悉，能根据道路情况做到心中有数，主动地在驾驶操作上恰当地处理，就可以达到节油的目的。

1）出车前，通过各种渠道了解到哪里有岔道、弯道、坡道以及过桥涉水等路况，做到心中有数，必然能够节油。

2）在每次出行之前，都应构想一个良好的行车计划，尽量避免在交通高峰期经过繁华路段，避免频繁的起步和停车。

3）即使是在自己熟悉的路段行车，也应随时收听交通电台的路况报道，了解最新的路况信息，保持行车的顺畅。

691. 怎么在陌生地方节油

在各种交通事故中，因道路不熟，路口急停、倒车、掉头而引发的事故时有发生，同时由于走错路急于找回原路而出现的违章行为亦属常见，所以能否准确地行驶在目标路线上，也关系到行车的安全和行车的快速、准时、油耗等诸多方面。因此，到陌生地方时一定要懂得问路，问路时问老年人一般比年轻人靠谱些。除了问路外，如果你要去一个较远的陌生地方，而且路线稍微有点复杂，那么为了防止返程时迷路，最好在去程就做好一些备忘，如里程表读数、公路出口名称或编号、周围是否有加油站或餐馆等。这样，当你返回时便可根据这些备忘很容易地找到回家的路。这种做法虽然没有GPS导航仪方便，但却非常实用。如果在外迷路，开车绕来绕去，不仅会耽误时间，更会浪费燃油。

692. 怎么使用“坐标定位法”行车可以节油

在开车上路前，将自己的方位作为一个坐标点，然后将目的地作为另一个点，想好这两点之间或两点之间连线附近的自己熟悉的路和地点，将这些点连起来便有了一条方向、方位都清晰的行车路线，然后在路上注意道路指标牌，便可很快到达目的地，省时省心又省油。坐标定位法的优点是，如果道路变化，可以很快找回方向，并迅速确定出新的行车路线，缺点是在陌生地方无法运用。

693. 怎么使用“标记特征法”行车可以节油

在开车上路前，记住自己所过路口前的环境特征或其他标记特征，比如特别显眼的建筑、很有特色的花草树木、带命名的过街桥等，作为提示自己行车的指示，将记忆变成具象的物表。只要这些标记在你的视野中出现，便可以引导正确地行车，省时省心又省油。标记特征法的优点是，方便记忆，容易掌握，又可以提示及早并线做转向的准备，运用起来安全省心，但缺点是如果路况或道路旁的标志物有变，就不容易迅速找到目的地。

694. 怎么使用“按图索骥法”行车可以节油

在开车上路前，在地图上找到目的地，用笔勾出一条或多条（防止途中出现如塌方、施工等意外情况）行驶路线，将要经过的地方标注出来，然后按图行车，这是一种很适合长途旅行和在市区内第一次上路寻找目的地的方式。按图索骥法的优点是，省时省心又省油，并且实用易行，缺点是在市区交叉路口较多的情况下不便使用，往往要借助于同车人。另外，地图的比例和绘制年代，都不易准确反映日新月异的道路交通变化。

695. 怎么运用“路书行车法”可以节油

在开车上路前，根据地图和走过该条路线的朋友所提供的情况，将行车路线用公里数分段表示出来，结合相应的地形、路形、标志、地名，使完整的行驶路线变成分段的公里记忆，由此制订出适合自己的行车“路书”。运用路书法准确性较高，容易掌握，但在路口多、频繁转向时使用起来易出差错，如遇道路变化将无法操作。

696. 怎么使用“遥控行车法”可以节油

如果开车上路犯迷了，不妨通过通信手段与目的地或其他人取得联系，使自己在遥控状态下行车。遥控行车法非常简单实用，不过常常需要停车或受客观条件限制，所以不能作为寻找目的地的唯一手段。

697. 怎么把里程表看成出租车计价器可以节油

汽车仪表板中最显眼的是车速里程表，它表示汽车的时速，单位是公里/时。汽车里程表实际上由两个表组成，一个是车速表，另一个是里程表。如果你把车上的里程表看成出租车上的计价器，就会明白多绕出来的路会花费你多少钱。以 2012 年 7 月北京地区 93 号汽油 7.64 元/升来计算，如果车辆的平均油耗量是 9 升/100 公里，那么每行驶 100 公里就要花费汽油费 68.76 元，也就是说，车上的里程表每跳 1 个数字，就要花费 0.69 元的燃油费。如果把维修保养费、保险费、车位费、过路费等费用加上，差不多也得 0.6 元/公里。这样综合计算下来，你的汽车里程表数字其实就和出租车上的计价器毫无两样了。

698. 怎么改掉一些费油驾驶恶习

俗话说：“不以善小而不为，不以恶小而为之。”有的驾驶人车技不错，车龄也不短，可是开同样的汽车，装同样的载重量，跑在同样的道路，耗油量却跟别人有着天壤之别，相差很大。因此，从某种意义上讲，决定油耗的关键不是车，而是驾驶人自己，只有及时纠正不利节油的恶习，对人对己对车都有好处。

1）改掉“有事没事总喜欢猛踩加速踏板”的费油恶习。
2）改掉“开车时不停乱转方向盘”的费油恶习。
3）改掉“喜欢开飞车”的费油恶习。
4）改掉“喜欢争速抢道”的费油恶习。
5）改掉“急起步”和“快制动”的费油恶习。
6）改掉“盲目涉水”和“险路瞎冲”的费油恶习。
7）改掉“把左脚长时间放在离合器踏板上”的费油恶习。
8）改掉“喜欢将油箱加得满满的以图省事”的费油恶习。
9）改掉“长时间堵车时也不熄火”的费油恶习。
10）改掉“长时间低速档行驶”的费油恶习。

699. 怎么按喇叭可以节油

有的驾驶人在行车时，遇到前车长时间不让开道路时，就总认为前面那个家伙是个笨蛋，然后使劲按喇叭或用前照灯晃他。这样做不仅惹人讨厌，而且也会自寻烦恼，进而可能采取一些莽撞的驾驶行为，增加燃油消耗量和行车危险性。有时为了安全，必须按喇叭，从而让他人知道你要过来了。但如果不是出于安全的目的，还是尽量不要按喇叭。

700. 怎么避免超速行驶可以节油

有的驾驶人总喜欢在公路上与别的汽车比速度，你开得快，我比你开得更快，哪怕飞起来也要超过你；有的驾驶人在高速公路上，甚至还想试一下自己到底能把车开多快，所以把加速踏板踩到底，让汽车以发疯的高速行驶。他们认为速度快一点没关系，只要自己全神贯注开车就能及时采取制动措施，不会出现意外。事实上，这样超速开车不仅危险，而且费油。俗话说："十次事故九次快。"超速开飞车，不仅是在漠视自己和他人的生命，而且还是在浪费燃油。

701. 怎么文明行车可以节油

有的驾驶人车开得猛，制动踏板也踩得猛，而且还特别喜欢抢道，一有情况便来个紧急制动。要知道，加速过快，混合气必然很浓，自然多用燃油，而紧急制动的结果是汽车必须重新起步。至于急速起动发动机，一次耗费燃油 12 毫升左右，这样就白白地浪费了燃油。因此，你争我抢，不仅有损自己形象，而且还多耗油。只有文明行车，并对踏板轻踏轻放，使发动机平稳地工作，这样才能节油。

702. 怎么涉水和过险路可以节油

汽车涉水或通过艰难道路时，有的驾驶人马虎大意，不了解情况，盲目瞎冲，不是陷车就是使汽车掉进沟中，又猛踩加速踏板想使汽车冲上来，结果是燃油白烧了，汽车还是冲不上来。此外，汽车在艰难的路面上行驶，为了防滑，常常给轮胎装上防滑链条或改变轮胎气压。有的驾驶人在驶过坏路后，为了图省事，不及时拆除防滑链和恢复轮胎正常气压，还是按坏路面的装束行驶，结果增加了轮胎的滚动阻力，浪费燃油。因此，汽车涉水与通过艰难道路时，应先观察清楚路况，以便采取适当的措施通过。

703. 怎么拒绝搭便车者可以节油

在你准备驾车回家，或出门办事，或在外旅行中，经常会遇到搭便车者。根据相关法律，在搭载他人途中如果出现意外事故，车主要负一定的责任，甚至巨额赔偿。因此，尽量不要搭载搭便车者。如果拉上他们后，不仅会增加车辆的负重，额外多停一两次车，还可能干扰你以较节油的方式驾驶车辆，更可能会给你带来一定的危险。

704. 怎么避免白跑冤枉路可以节油

如果你要串亲访友，一定要在出车之前打电话或发短信确认你到时他在家或在某地点。否则，如果让你白跑一趟，不仅浪费时间，浪费感情，而且还浪费燃油。

705. 怎么选择商品比较齐全的商店购物可以节油

如果你去一个商品比较齐全的商店或超市购物，可以一次性把所需要的物品购全，不用再开车到其他商店购物，这样可以节省时间和燃油费。比如，不仅要买食物，还要购买些日用品和小家电等，那最好就到比较大点的超市。安排行驶路线时，要根据具体情况，总的原则是尽量少跑道，以便节省时间和燃油。

706. 怎么养成一个合理的用车习惯可以节油

有的车主去一个非常近的地方，也就是骑自行车五六分钟的路程，也要开着车去；有的车主没事就驾车闲逛，这种常把汽车当作自行车的用车习惯，还谈何节油？因此，在每次计划驾车出门前应思考再三，权衡一下利弊。如果是去一个公共交通非常方便而对自驾车反倒不很方便的地方，那还不如劝自己别开车去，直接乘坐公共交通。据调查，一辆普通私家车，每天的使用成本至少 50 元，这其中只包括燃油费、存车费、过路费、维护费等。

1）能不开车时就尽量不开车。

2）避免没有必要的超短途用车。超短途用车，发动机温度还没上来就到目的地了，这样的行驶模式是很费油的。

3）避免驾车闲逛。驾驶汽车漫无目的地闲逛时，每升汽油行驶的有效距离为零。

4）出车前要例行检查，不开“带病车”。

5）收车后要及时补充燃油和核算油耗，然后做好以检查、紧固、润滑、清洗、调整为内容的例行保养，发现故障及时报修排除，做到不养“病车”。

707. 怎么建立一个油耗档案可以节油

汽车用油，一定要做到心中有数。将油耗记录下来，然后对比一下，看看每个月油耗是多了还是少了，及时分析一下油耗变多或变少的原因，以便总结经验，这样“算计”虽然辛苦但却对节油大有帮助。如果有可能，可以根据用车记录，计算出每月每季或每年的平均燃油消耗。经常计算油耗还有个好处，如果发现油耗增加了，可以先分析原因，如果是因开空调或暖风造成的还可以理解；如果是最近驾驶习惯有问题就应改进；如果实在找不出原因而油耗又增加很多，就要到 4S 店去检查，因为有可能是汽车出了毛病。

708. 怎么学会简单油耗测量法

1）到一个好加油站加满油箱。观察里程表，记下此时的里程数 A。

2）在你经常行驶的路面跑上大约 100 公里时，再到同一个加油站去加满油，这时要记录好总里程数 B，记录下新加油数量 C。

3）做一道算术题：百公里油耗 =（实际燃油消耗量 / 行驶里程）×100=100C/（B — A）。

4）如此记录，三四次之后取平均值就得出车辆的实际百公里油耗了。

709. 怎么绷紧一根“安全弦”可以节油

俗话说：“君子爱财，取之有道。”驾驶人节油也是一样，一定要“取之有道”。如果为了节省一点燃油而放松了那根“安全弦”，那就得不偿失，甚至危及自己和他人的生命安全。毕竟，行车安全永远是最重要的因素。

1）行车中遇到危险情况，必须果断地采取紧急制动，以确保安全。

2）汽车下长而陡的坡路时，必须利用发动机的牵阻作用降速下坡。

3）熄火滑行虽然不消耗燃油，但对发动机损害很大，得不偿失，而且危险。

4）是否采取加速滑行驾驶，必须根据具体情况而定。

5）开车在诸如城市道路、泥泞道路、乡村道理、山区公路、曲狭路、便桥、危桥、沙漠地区、高原地区、沙土路等复杂道路上行驶时，危险性大，只能慢速行驶，以确保安全，所以多耗一些燃油是正常的。

6）在恶劣的天气，虽然多耗费一点燃油，但保证了安全，这就是最大的节约。

7）夜间行车时，道路上交通情况比较简单，驾驶人精神状态不佳，反应会变迟钝，容易引发交通事故。因此，开车时应慢一点，多费点油没关系，保证了安全就是幸福。

710. 怎么在确保安全的前提下节油

行车安全，永远是第一最重要的因素。虽然一次紧急制动要消耗 100 毫升燃油，加上再次起步要多耗油 12 毫升，那么从紧急制动避免事故后再起步行驶要多耗燃油至少 112 毫升，从耗油的角度来说的确不合算。但是，遇到突发险情时，如果为节省 112 毫升燃油而不采取紧急制动，那就不是节油不节油的问题，而是要命不要命的问题。因此，在行车中，遇到危险情况时，必须果断地采取紧急制动，确保安全，咱“留着青山在，不愁没‘油’烧”。

711. 怎么利用发动机制动下坡节油

俗话说：“安全第一，预防为主。”做什么事情，没有比安全更重要的。就像开车下长陡坡时，没有制动不行。如果依靠制动踏板让汽车慢速下坡会造成制动器发热，烧坏制动摩擦片，致使制动失灵；如果依靠发动机的怠速牵阻作用迫使汽车降速，以达到制动的目的，可以保证汽车下坡的安全，可是从节油的角度来看绝对不节油。但从节油与安全行车的关系来看，安全就是最大的节约。因此，汽车下长陡坡时，必须利用发动机的牵阻作用降速下坡。其操作方法是：放开加速踏板，挂上与车速相适应的档位，不关闭点火开关，以档位控制车速。当汽车下坡速度过快，以档位控制不住车速时，再辅之以制动。为防止气压消耗过快（气压制动），可踏下踏板至一定的位置。如果制动器使用过久，可采用间隙制动法或进行“抢档”，以发挥发动机的牵阻作用，安全地下坡行驶。

712. 怎么改正“熄火滑行”节油恶习

熄火滑行就是关闭点火开关，将变速杆放入空档，靠汽车的动能或势能行驶，这种方法虽然不消耗燃油，但对发动机损害很大，得不偿失。何况，在熄火滑行的状态下，一旦当制动系失效时较难抢档，这就很容易引发重大交通事故。因此，尽量不要熄火滑行。熄火滑行，弊大于利。驾驶人在行车中是否滑行和采取怎样操作的滑行，应遵循“确保行车安全，避免机件损伤，点滴节省燃料”的原则。

713. 怎么安全采取加速滑行节油

汽车在滑行时，发动机只在怠速下运转，耗油就少。如果加速所用的时间短，那么因加速所消耗的燃油也就少，这样加速和滑行所消耗的燃油的总和比以同样速度稳定行驶所消耗的燃油也还少。但是加速滑行是人为地加剧了汽车非稳定行驶，增加了机件磨损和驾驶人的劳动强度。因此，是否采取加速滑行驾驶，必须根据具体情况而定。

714. 怎么改正“脱档滑行”节油恶习

有的驾驶人对自己的驾技非常自信，在坡道上常常脱档滑行以便节油，即使在下大陡坡时也是如此。的确，汽车在坡道上由于重力在水平方向的分力作用，行驶速度会越来越快，驾驶人利用汽车的推力脱档滑行可以节油，但对行车安全不利。因为，汽车在下较大的坡道时，由于汽车本身的重量促使自动加速，极易超过下坡允许速度，影响行车安全。因此，在汽车下大陡坡时，禁止脱档滑行，应挂入适当的档位，利用发动机制动，控制车速。

715. 怎么在复杂道路上安全节油

俗话说：“不怕一万，就怕万一。”一万次并不可怕，怕的是万里有一，哪怕一次疏忽大意，哪怕一次违章违纪，就可让九千九百九十九次付诸东流，前功尽弃；就能使一生平安的愿望，化为泡影，离你而去。因此，驾车在诸如城市道路、泥泞道路、乡村道路、山区公路、曲狭路、便桥、危桥、沙漠地区、高原地区、沙土路等复杂道路上行驶时，危险性大，只能慢速行驶确保安全，所以多耗一些燃油是正常的。

716. 怎么在异常气候下安全节油

俗话说："天有不测风云。"当老天爷赐给我们风雪雨雾等恶劣气候时，我们就应有自知之明，在开车时必须谨慎驾驶，确保安全，而不便采取节油措施。气候异常时，汽车行驶的安全系数很低，在安全与节油有矛盾时，安全是第一位的。因此，在恶劣的天气，虽然多耗费一点燃油，但保证了安全行车，这就是最大的节约。

717. 怎么在夜间行车时安全节油

俗话说："夜路走多了就会遇见鬼。"这鬼能不能碰到先不好说，这走夜路总会碰到点什么，比如突然出现的人畜或非机动车。即使碰不到，那在夜间行车时，道路上交通情况也比较简单，驾驶人精神状态不佳，反应会变迟钝，容易引发交通事故。因此，夜间开车时，车速应慢一点，多费点油没关系，保证了安全就是幸福。如果感到疲劳了，就不要勉强行车，应休息一下，确保行车安全，又可节省燃油。如果赶路心急，疲劳开车，便会不由自主地乱踩加速踏板，时重时轻，使汽车时快时慢，既费油又危险。

718. 怎么走出"降低燃油标号"节油误区

对于汽油发动机来说，燃油标号代表着这一油品的抗爆性。一般来说，压缩比越高，需要加注的燃油标号也就越高。有的驾驶人为了省点油钱，而降低车辆的燃油标号，那么燃油可能会在"不该燃烧爆炸的时间点爆炸"，因而打乱了车辆原有设计的燃烧程序，轻则造成发动机抖动，重则还可能造成气缸积炭甚至发动机损伤。因此，千万不能为了省点钱而选择低标号的燃油。

719. 怎么走出"急加速强行滑行"节油误区

有的驾驶人认为汽车滑行距离与节油量成正比，在行驶中片面追求滑行距离，为滑行而滑行。比如，有的驾驶人在车辆起步不久，便急踩加速踏板迅速加速，然后又马上脱档滑行，等车速降到较低时又猛踩加速踏板再重复上述过程，这种滑行方法虽然滑行距离长，但达不到节油的目的。因为，猛踩加速踏板，节气门几乎全开，发动机的油耗会急剧增大。正确的加速滑行，应该是加速自然，降速适当。缓加速比急加速节油，降速适当比降速过低节油。

720. 怎么走出"加速与滑行交替"节油误区

有的驾驶人驾车时，把车辆加速到一定速度，然后进空档滑行到之前的速度，再重复加速到刚才的速度，如此反复。加速与滑行交替，这个办法的好处是在低速行驶环境下极为节油，坏处包括降低整体平均速度，可能导致变速器磨损。

721. 怎么走出"空档滑行"节油误区

俗话说："空档滑行，制动不灵。"手动档汽车空档滑行时没有发动机制动效果，所以不安全。安全都不谈了，还谈何节油？有的自动档汽车的驾驶人，在下坡路面或减速滑行的情况下也习惯挂空档滑行，觉得这样会更节油。其实，挂空档行驶不仅违反交通禁令，对采用电喷发动机的车辆来说反倒费油，这是由于大多数电喷发动机的控制系统具有减速减油或断油功能，只有在高速带档滑行时才会更节油，放空档相反会费油。

722. 怎么走出“跟大车”节油误区

有的驾驶人喜欢跟随在高速行驶车辆，尤其是大货车的后面或后侧方，认为这样可以减少空气动力学阻力即风阻，这样是具有一定节油效果，不过很危险。因此，不要跟车距离太近，以免发生事故，一定要与前方大型车辆保持一定的安全距离。

723. 怎么走出“低速高档”节油误区

任何一款车都有属于自己的经济时速，只有在这个经济时速行驶才是最节油的。一般来说，轿车的经济车速为 60 ～ 80 公里 / 时，低于或高于这个速度肯定会增加油耗。由于汽车刚刚起步时会特别耗油，因此一定要坚持挂低档起步，轻踩加速踏板，缓慢加速，学会听发动机的声音来逐步把档位从低调高，这样可以减少发动机的升温时间，节油又安全。至于很多驾驶人认为的开车时低档高速非常费油而低速高档会大大节油，其实这是一个节油误区。

724. 怎么走出“强制性发动机停转”节油误区

强制性发动机停转这种做法更适合混合动力车，比如丰田混合动力车具有发动机自动停转功能，在停车时只要使劲踩下制动踏板，发动机就会停止运转，只要抬起制动踏板，发动机就立即恢复运转，从而减少大量油耗。其实，任何汽车都可以效仿这种功能，用通俗的话说，就是先起动汽车然后马上挂空档，之后关闭发动机，再起动。强制性发动机停转，这种方法虽然很节油，但对发动机和蓄电池的损坏严重。

725. 怎么走出“高档位”节油误区

虽然高档位相对比较节油，但并不是说高档位就一定节油，这里要避免拖档行驶的现象。拖档就是驱动力小于行驶阻力时，如果不及时降档，发动机就会产生不稳定的工作状态，传动系统也会发出异常响声，这种现象就称为拖档。它往往就是因为档位太高造成的，出现这种现象时对发动机和传动系统的损害较大。因此，该低档时就低档，低档位时牵引力较大。在上坡、加速时，要及时降低档位，否则最后可能是燃油没省下来，反而损害了车，得不偿失。

726. 怎么走出“过度提高轮胎压力”节油误区

车辆原厂的轮胎配置，绝对是经过无数工程师精心设计和实验后得出的最佳配置，如果你连这一点都不相信而盲目地去更换更窄的轮胎，或是提升轮胎压力、降低接触面积、降低滚动阻力，那么你同时等于也接受了增加制动距离这样一个可怕的现实。因此，使用原厂轮胎，并保持正常轮胎压力，这才是正确的选择。

727. 怎么走出“高速开窗透气”节油误区

开窗透气这样的方法，在低速行驶时不仅可以节油，而且还可以加强车内空气的流通，给车内带来更多的新鲜空气。但是，当车速达到 80 公里 / 时以上时，气流的阻力将大大高于低速状态，这时如果开窗驾驶，爱车就像背了一个大风斗，反而会比开空调更费油。

728. 怎么走出“把空调温度调至最低”节油误区

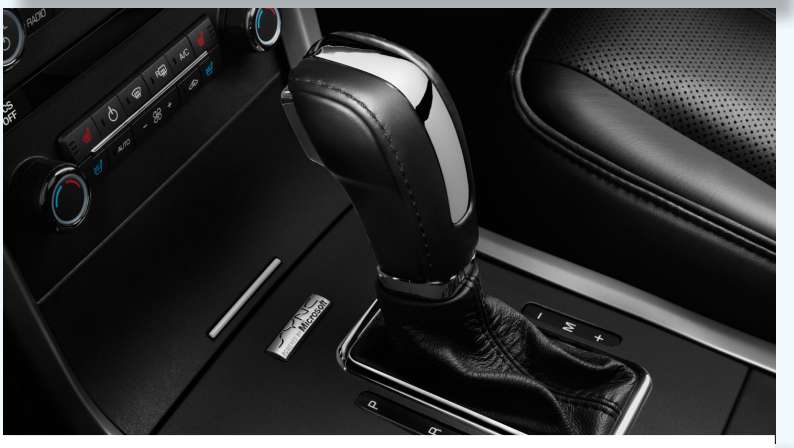
把空调温度调到最低温度，这样做空调泵就会不停地运转，鼓风机也会处于高档风位，加大了汽车的负载，达不到节油的目的。

729. 怎么走出“热车”节油误区

很多驾驶人习惯在发动车辆后先热车一段时间，认为这样既爱车又可以在行驶中达到节油的效果。事实上，这种做法不仅费油费时，还有可能对车辆直接造成损害。一组相关的调查数据显示，在近年新推的车型中，发动机机件的部分磨损问题，有 90% 左右是在冷车发动后 3 分钟内造成的。因此，热车时间不可过长，热车时只需等到发动机转速回到正常水平即可，这个过程夏天为 0.5 ～ 1 分钟，冬天时间要略长。

731. 怎么走出“暂停熄火”节油误区

车辆熄火不工作肯定节油，但还存在另一个问题：发动机每次起动的瞬间油耗都很大，通常会高出正常工作状态 20% 左右，孰省孰耗，不能一概而论。此外，发动机多次熄火、起动，势必降低使用寿命。因此，遇到临时交通管制和严重事故阻塞，当然可以熄灭发动机等待。但如果遇红灯即熄灭发动机，可能导致更高的污染和油耗。



732. 怎么走出“自动档”节油误区

手动档车的优点是节油，驾驶起来很畅快，富有驾驶乐趣，但缺点是对驾驶技术要求高。自动档车优点是操作轻松简便，降低驾驶疲劳，但缺点是比手动档车耗油，长期驾驶容易丢失驾驶快感。说手动档车比自动档车节油的前提，是在其他技术条件都相同的情况下。因为，自动变速器里有一个液力变矩器，在很多情况下它并不是直接的动力传输，而是要通过液力变矩器来传递动力，要损耗一部分能量。

734. 怎么走出“改装发动机”节油误区

现在的发动机是越来越复杂，而且都是由电脑控制工作的，要想改装发动机，一般都是要重新调节电脑控制程序。不论怎样，如果最终结果是使发动机的动力输出增大了，那么它的代价之一一定是燃油消耗增加。况且，如果改装技术较差，还会造成发动机性能降低甚至损坏。因此，不要为了提高动力输出性能就对发动机进行改装。

730. 怎么走出“少加油”节油误区

理论上讲，油耗与车重有关是正确的，所以很多车主加油时考虑到这一因素而尽量少加，理论上这种做法无可厚非，但实际情况并非如此。虽然油品标号一样，但是不同时段的油品质量还是有细微差别，在使用过程中频繁加油会导致油品品质不一致，从而造成在发动机中燃烧不充分，既影响了车辆的动力性，也增加了油耗。此外，当油箱中只有小半箱燃油时，油箱中要空出不小的空间，这些空间便会装入许多空气，当夜间将车辆停放在室外时，潮湿的空气便会充入油箱中，这些含有大量水气的空气便会在油箱内壁凝结成小水珠，从而可能导致内壁锈蚀等问题，进而出现堵塞油路等故障。因此，为了想减小车辆负重而总让油箱保持低油位的办法，对节油省钱并没有什么好处。

733. 怎么走出“小排量”节油误区

俗话说：“大马拉小车。”这显然会造成资源的浪费。但反过来，“小马拉大车”也不是一个很好的解决办法，它不能让有限的动力得到最佳的发挥。现在，很多汽车厂商每推出一款车型，都有两三种排量发动机可供选择，而消费者往往会误认为排量小一些就能节油。其实，有些相对排量小一些的车，可能比大一些的排量更耗油，因为相对较小排量的发动机有时承担着“小马拉大车”的任务。“小马拉大车”的直接结果，就是以牺牲车辆的动力性和油耗为代价，虽然购置费用省下来了，可油耗反而增加了，得不偿失。

735. 怎么走出“小尺寸车”节油误区

人们常说小车节油，其实影响油耗的决定因素是车质量。很多大型车由于用材和设计合理，车质量较小，就会比较节油。而一些小型车由于设计不合理，车质量较大，风阻系数大，也会很费油。

736. 怎么走出“大功率高油耗”节油误区

大功率、大转矩很容易令人联想起高油耗，其实未必，这跟厂家对车型的调校有很大的关系。有些发动机技术先进，产生的动力输出非常平顺充沛，线性好，在常用的转速范围下就可以到达最大输出功率和峰值转矩，充分支持车辆行驶，这种情况下车辆不会出现想象中的高油耗。

737. 怎么走出“扰流板”节油误区

有的车主喜欢在车尾部装个扰流板，看起来更像赛车，运动感较强。赛车上安装车尾扰流板的主要目的，是让空气流过车尾时能对车尾产生一个下压力，从而提高后轮的抓地性，提高行驶的稳定性，尤其是对于后轮驱动或四轮驱动的汽车更有作用。但在一般轿车上，由于行驶速度不是很高，很难利用扰流板产生下压力，而且对于前驱车来说，即使增加后轮的抓地力也不能提高汽车的动力性。在一般轿车上安装扰流板，优点是显得有个性，缺点是增加车身重量，增加空气阻力，增加燃油消耗。

738. 怎么走出“底盘”节油误区

有的驾驶人喜欢把越野汽车的底盘抬高一些，换用较大尺寸的轮胎，采用行程更长的减振器，这样可以拥有更强大的通过性，不过也有弊端。这样改装的弊端，就是增大了流过车底部的空气量，使车底部所受的空气阻力增大，从而增加汽车行驶时的空气阻力，自然也就会使汽车的油耗量增加。

739. 怎么走出“节油产品”误区

俗话说：“不管白猫黑猫，会捉老鼠就是好猫。”很多车主为了捉住人人喊打的“油耗子”，养了一大堆的“猫”，什么瓶的、颗粒的，什么汽油添加剂、机油添加剂，什么加装节油装置以及节油贴等，可谓是五花八门，样样齐全。其实，很多车型出厂时就具备了合理的节油装置，贸然对其进行改装或使用某些节油产品，结果很容易“偷鸡不成蚀把米”。车主要想使自己的爱车节油，最好的方法就是培养节油的驾驶习惯和养护习惯以及用车习惯，而不是轻信各种节油产品和装置。否则，即使最终“油耗子”减少了，却多了一大堆的“黑猫白猫花猫甚至野猫”，它们糟蹋的“粮食”未必就比“油耗子”糟蹋的少。

第十七章　故障篇

人生不如意事常八九，
车到中途出现故障也是同样的事。
只有掌握汽车常见故障的应急方法，
驾驶人在困境中才不至于束手无策。

740. 途中怎么留意汽车故障征兆

汽车故障的症状，由于形成原因不同而各具特点，归纳起来大致有以下 8 种情况：

1）工作状况突变。比如，汽车在运行中，发动机突然熄火或转速迅速下降，直至熄火后再起动困难，甚至不能重新起动，这种情况一旦发生就很让人恼火。

2）异常声响。汽车在行驶过程中出现的非正常声响，是汽车早期故障的“报警器”。驾驶人在行车中突然听到汽车发出非正常声响，就应立即停车检查，不可带故障行驶。

3）过热高温现象。通常出现在发动机、变速器、驱动桥主减速器、差速器及制动器等总成上，有的可通过仪表直接反映出来，大多则需要平时注意观察，用手摸外表温度做简单测试。

4）漏油漏气现象。指汽车的燃油、润滑油、制动液、压缩空气等渗漏，驾驶人应经常注意察看会漏油漏气的部位。

5）排气颜色异常。经常观察发动机排出的废气颜色，有利于了解发动机的工作状况。

6）燃油和润滑油消耗过量。这表明车辆技术状况恶化或产生故障。

7）出现特殊气味。在车辆行驶过程中，一旦发觉有特殊异常的气味，应立即停车查明情况，以免引起更大的故障。

8）汽车外观异常。在行驶中，总发觉汽车向一方跑偏，可将汽车停在平坦的场地上，如横向或纵向歪斜，原因多为车架、车身、轮胎、悬架异常。

741. 途中怎么利用嗅觉判断汽车故障

说到汽车的气味，驾驶人联想最多的恐怕是汽油味。除此之外，汽车还有其他一些特殊气味，有的气味是与故障紧密相关的，驾驶人的嗅觉必须要“灵敏”。

1）烧焦橡胶味：可能是制动蹄片摩擦过度造成轮胎过热，或由衔接于发动机的橡胶软管过热所产生。

2）烧焦油味：车开一阵子，发动机达到一定温度时，突然闻到一股很重的焦味，有点像菜或肉烧焦的气味，而这种气味通常似乎是从空调的风口进来的。导致这种气味的原因是汽车内的某种油（机油、变速器或其他部位的油）泄漏出来，并且刚好接触到非常热的表面。

3）车中的废气异味：检查排气管是否破漏。

4）烧焦塑胶味：多数是由于电气系统的电流短路所致。

5）带甜的水气味：闻到带甜的气味自然和发动机冷却液有关，这时泄漏的发动机冷却液开始蒸发成蒸汽；另外很有可能是暖气管的泄漏。

6）车中的汽油味：多数是泄漏或开裂的油管，以及损坏的蒸发控制阀所致。

7）霉味：车中霉味通常是地毯或汽车椅套某部分泡水，且车窗常封闭造成的。

742. 途中常见故障怎么应急处理

汽车行驶途中发生故障，经常会遇到无备件和缺工具等不能进行正常修理的情况，这让我们常常束手无策。如果我们掌握了汽车常见故障的应急方法，就可使故障及时排除，让汽车继续行驶。

1）多备配件，应急更换。出车时，尽量多带一些行车中最容易损坏的配件，以便应急处理时更换。

2）就地取材，暂时代替。行车途中，某一部件损坏而导致不能正常行驶时，可用车上不影响行驶的部件代替，或就地取材自制零件来暂时代替。比如，用皮带、背包带来代替损坏了的冷却风扇传动带。

3）遇到泄漏，堵塞应急。行车途中，遇到漏油、漏水或漏气时，都可采用应急堵塞的方法进行处理。比如，油箱渗漏可采用胶粘剂粘补或用肥皂涂抹，有穿孔可用木塞堵住再用胶粘剂粘补。

4）利用调整，消除故障。对一些可调整的部件出现故障时，可利用调整的方法消除故障，恢复其性能。比如，离合器打滑、气门有异响、点火时间不对等，都可通过调整恢复工作性能。

5）坚固复原，贴敷绑扎。行车途中，需要坚固和复原处理故障时，可用绳索、铁丝、木棒等贴敷绑扎。比如，转向横拉杆断裂，可用木棒或铁棒贴敷后用铁丝捆紧，并扎紧两端后维持使用。

6）条件允许，修复使用。行车途中，对有故障的零件，只要有条件且修复后能可靠地工作，以及保证安全行驶的前提下，可用修复的方法进行应急处理。比如，曲轴烧坏，轴颈表面上形成烧痕，可先用油石细心修磨轴颈表面，再用与轴承宽度相同的细砂布拉磨抛光，最后用砂布背面在轴颈表面上反复打磨使表面非常光滑，就可暂时应急使用。

7）损坏部件，拆下应急。行车途中，对损坏的部件，在不影响行驶的前提下可将其拆下。比如，发电机损坏，可将其拆下，将调节器与电源间的通路切断，只使用蓄电池向点火系统供电，以进行短时应急处理。

8）影响使用，断开应急。行车途中，当某处导线接地放电，一时又无法排除，影响使用时，可将其电源线拆下，停止向该线路供电，只给点火系统供电。

9）机件损坏，以补应急。行车途中，碰到机件部分损坏时，也可采用修补或其他材料补充一部分进行应急修理。比如，轮胎内胎被扎漏气，可采取粘补。

10）电器元件，短接应急。行车途中，当电路中某个元件损坏，既不能修复又无新件更换时，在允许的情况下可将其短路进行临时处理（短路法）。比如，开关损坏使电器无法工作时，可将开关两接柱用导线短接，使电器能够应急工作。到达有条件的地方后，再及时更换损坏的元件。

743. 怎么掌握途中故障急救原则

汽车在行驶途中，因零件损坏不能修复而又无新件更换时，原则上应到汽车维修站进行专业检修。高级轿车的驾驶人，不可随意拆检车上的零部件，更不可用其他配件代替。除非遇到特殊情况，必须进行急救时，方可采取一些临时措施，这时应沉着冷静，多想办法对故障进行急救。

采取急救措施时应注意以下原则：

1）停车就地取材。

2）简单易行，制作方便，耗时较短。

3）保证行车安全。

4）不损坏原有装置，不加速其他机件磨损。

5）途中采取的急救措施，在车辆回厂后必须及时更换或修理。

744. 途中无法起动车辆怎么办

转动车钥匙起动车辆，发动机毫无反应，一点动静也没有，怎么办？

如果是自动档车，这时首先检查变速杆是否在 P 位，如果在其他位置，即使踩着制动踏板起动，发动机也不会理你。这时你只要把变速杆前后拉动几次，然后再挂到 P 位上，再踩着制动踏板起动发动机试试。一般来讲，新手或对自动档不太熟悉的驾驶人，都可能犯这样的错误。

如果仍然起动不了，这时就应检查是否是蓄电池没有电了或电压过低。检查方法是：首先打开前照灯，如果前照灯根本不亮或极暗，就表明蓄电池没电了，或者是蓄电池接头被拆下了；如果前照灯亮度正常，但转动钥匙起动发动机时前照灯的灯光也跟着钥匙的转动而一暗一暗的，则表明蓄电池电力不足，或接头腐蚀严重，可拆下接头用螺钉旋具或砂布清理接头上的腐蚀物即可。注意，拆蓄电池时一定要先拆负极，再装上时要先接正极线，以免产生火花。

如果清理后，仍然显示电力不足，那只能就地找其他车来救援了。当车辆一旦起动成功后，最好直接开到汽车配件商店或修理厂去更换蓄电池，途中千万不可熄火。

745. 途中怎么用推车法起动手动档车

如果你的车是手动档车，如果你确认蓄电池只是电量不足，但仍能接通车上各个电路，也就是仪表灯可以全亮，那么你就可以找人推车起动了。

推车起动的具体操作步骤如下：

1）确认车辆处于平缓路面的安全地带，以免推车中妨碍他人或出现意外。

2）将钥匙拨到接通电路的位置（ON），仪表灯全亮。

3）踩下离合器踏板，挂 2 档或 3 档（离合器踏板不要松开）。

4）车速起来后快而平稳地松开离合器踏板，一般就能重新起动车辆。

5）如果起动失败，可能是车速较低造成的，可再尝试。

746. 途中怎么用“救命线”跨车起动

如果蓄电池没电了，只能依靠他人汽车上的蓄电池来帮助起动。

1）将救援车的车头尽量靠近被救车的车头，使这两车的蓄电池尽量靠近些，自动档车挂入 P 位，手动档车挂入空档，并都拉上驻车制动器手柄。

2）打开发动机盖，再次确认两车蓄电池的电压是一样的，轿车一般都为 12 伏。

3）用其中一根救命线将两车蓄电池的正极连接起来，再用另一根救命线将救援车蓄电池的负极和被救车的发动机缸体（或发动机吊钩等）连接起来。

4）先起动救援车，让发动机运转数分钟后，使其发动机转速维持在 2000 转 / 分左右，以提供充沛的电力输出。

5）起动被救援车辆，并在起动成功后稍踩加速踏板维持 2000 转 / 分左右运转数分钟，补充电量。

6）按照连接救命线的相反顺序，将连接线拆开，即先拆负极连接线，再拆正极连接线。

7）千万不可将两车蓄电池的负极相连。

8）在跨车起动时，不要让手和连接线接触到传动带轮、传动带或电扇等。

9）蓄电池会产生可燃的氢气，要让明火远离蓄电池，否则可能发生爆炸。在蓄电池附近工作时请不要抽烟。

10）一旦起动就不要熄火，而应直接驶往能更换蓄电池的地方。

747. 途中转向机构突然失控怎么办

对于装有动力转向和动力制动的汽车，如果突然发现转向困难，或踏下制动踏板时制动效果不好，便说明动力部件出现故障。这时，驾驶人还可以转向和制动，但操作要费力得多，应谨慎地低速行驶到维修点，将车彻底修好。

749. 途中转向沉重怎么办

引起转向沉重的原因有：转向器齿轮与齿条啮合间隙过小、转向器螺杆轴承过紧、转向器内缺油、转向球头销与球头碗过紧或缺油、转向节主销与衬套配合过紧或缺油、前轮定位失准等。

1）如果是转向器内缺油，可加入机油应急代用。

2）如果是各球头销与球碗、主销与衬套缺油，可用润滑脂枪加注润滑脂。

750. 途中方向盘高速摇头怎么办

途中方向盘发抖，车头左右摆动，行驶不稳。引起的原因有：车轮动不平衡、方向盘自由转动量过大、前轮定位失准、转向节主销与衬套配合松旷。

1）如果是车轮不平衡，可取下车轮上所有的平衡块做动平衡试验。如不平衡，可在标记的 180° 的方向加平衡块，直至达到动平衡。如果行驶中仍有摇头现象，可将平衡块从外侧移到车轮同一方向的内侧固定。

2）如果是前轮前束不准时，可通过调整横拉杆的长度进行调整。具体方法是：支起前轴，使车轮处于直线行驶位置，松开横拉杆上的卡箍螺栓，用管钳转动横拉杆以改变横拉杆的长度，直到前束值符合要求。

3）如果是主销后倾角过小时，可在钢板弹簧与垫板之间加楔形钢板使主销后倾角增大做应急处理。

751. 途中轮毂轴承松旷怎么办

途中轮毂轴承松旷，可用千斤顶支起前轴使车轮离地，用手内外扳动车轮，检查轮毂轴承，应无明显松旷现象。如果松旷，可通过轮毂轴承调整螺母进行调整。

748. 途中方向盘自由转动量过大怎么办

方向盘自由转动量过大，将使汽车在行驶时直线行驶不稳定。产生的原因有：转向器齿轮与齿条啮合间隙过大、转向器螺杆轴承松旷、转向传动机构配合松旷。

1）如果是转向器齿轮与齿条啮合间隙过大时，对于循环球式转向器，可松开转向器侧盖上调整螺栓的锁紧螺母，拧进螺栓使啮合间隙减小，反之增大，调好后将锁紧螺母拧紧。

2）如果是转向器螺杆轴承松旷时，可拆下前端盖，减少转向器壳与前端盖之间的垫片，使轴承预紧度符合规定要求。

3）如果是球头销和球头碗松旷，可拆下开口销，用专用工具或鲤鱼钳手柄转动调整螺栓进行调整。

4）如果是球头销固定螺母松动，可用扳手拧紧。

752. 途中转向助力不足怎么办

途中急转弯时感到转向沉重，引起的原因有：转向泵驱动带打滑、储液罐内油量过少、流量控制阀泄漏、转向泵磨损导致压力过低等。

1）检查转向泵驱动带是否过松。用 30 ～ 40 牛顿的力压驱动带中部，挠度应为 10 ～ 15 毫米。如过松，应调整。

2）检查储液罐内油面，如过低，应加足。

3）检查转向泵工作时储液罐内油液是否混浊有气泡，如果有就说明系统有漏气，应检查并紧固各油管接头。

753. 途中转向时有噪声怎么办

方向盘转向时有异常声响，引起的原因有转向液压系统有空气、转向泵驱动带过松。

1）应清洁、检查转向泵驱动带和带轮，视需要调整带松紧度。

2）检查储液罐内油液是否混浊有气泡，如果有就对液压系统排空气。同时，应检查、紧固各油管接头，并将储液罐中加足转向液压油。

754. 途中转向横拉杆球销折断怎么办

途中如果横拉杆球销折断，可将折断的球销取出，然后在保险杠或其他不影响行车安全的部位拆一只与球销长度基本相同的螺栓来代替。

1）如果高度不够，可加装垫片。

2）安装时，装好球头碗、护套等其他部件，确认螺栓不会脱出的条件下，再装好转向节臂及螺母。

3）为防止螺母滑脱，应将螺栓外露部分铆紧。

4）用螺栓代替后，应勤检查，慢打方向，缓行到有维修条件的地方立即更换新件。

755. 途中转向球头脱落怎么办

途中当转向球头受到较大的力，如掉头、转弯或受阻振动等，使球头从球座的孔中脱出。在无修理条件的情况下，可找一个螺栓平垫圈（内径略大于球头锥度的大径，外径与球头座内径相同，厚度在 1 ～ 1.5 毫米），将此平垫圈套在球头上并装入原来的球头座内，同时涂上润滑油，用铁锤敲球头，使平垫圈敲成球座形，这样球头就不会从球座孔中脱落了。行车时，应注意缓行，勤检查，慢打方向，到有条件的地方立即修理更换。

756. 途中转向节螺母滑丝怎么办

途中如果遇到转向节螺母滑丝而拧不紧，应将右后轮轮胎螺母拆下一个，用做锁紧螺母，拧紧后用锁片锁上。

1）如果没有专用工具，可用轮胎套筒旋紧，慢速行驶到有维修条件的地方立即更换修理。

2）如果轮胎螺母与转向节螺母型号不同而用不上时，可用铆丝的办法将汽车开到维修店进行修复。

757. 途中液压制动系统进空气怎么办

途中如果制动时失灵，经检查发现是制动管路中有空气，使得制动压力不够时，可连续踩制动踏板，使制动主缸起泵油作用。如果管路中只有较少的空气，便马上会使液压制动效能暂时好转。

1）经过连续踩踏制动踏板后，还可随之放松制动轮缸放气螺栓，等空气排尽后再旋紧。

2）经过检查后，如果制动系仍有空气，就需检查各油管接头及油管本身有无漏油或裂缝，还要查看垫圈是否损坏，制动主缸是否严重缺油等。

758. 途中制动系统排气没有帮手怎么办

途中如果只有一个人，遇到制动系统排气没有帮手时，排除方法如下：

1）先让制动液充满各制动轮缸并将制动踏板踏到底，等制动液充满各轮缸后，抬起踏板十几秒钟，重复几次，如果制动主缸内的储油量不足应添足。

2）建立液压系统内的排气压力，即慢踏快放制动踏板 3 次，每次隔 3 ～ 5 秒，直到制动踏板升至最高位置。

3）迅速旋开某制动轮缸上的放气螺栓，再按常规放气要求排放空气，直至全部排净。

759. 途中液压制动软管破损怎么办

途中发现液压制动软管破损，应迅速停车修理。如果途中购置软管困难，可用布条或电工用胶布对软管破损部位进行包扎，然后用结实的绳子在包扎好的部位紧密地排绕 1 ～ 2 层。装上车后，试压并用肥皂水涂抹包扎处检验是否泄漏。等确认不泄漏了，可小心行驶到就近维修站及时更换。

760. 途中气压制动软管破裂怎么办

如果气压制动软管裂缝不大时，可用胶布缠紧，并在裂缝处缠厚一些。

1）如果没有胶布，可用布条抹上一层润滑脂缠好并用铁丝扎紧。

2）如果裂缝较长，可从裂缝处剪断，套上合适的铜、铁管。如果没有铜、铁管，可就地找根合适的小竹管代替，两头用铁丝捆扎牢固。

3）如果是前轮制动软管严重破裂时，可将控制阀通往前制动气室的气路切断，保证后轮有制动。

4）如果是后轮一只制动软管破裂时，可将软管拆下，用气喇叭软管代替，两端用铁丝扎紧，并注意观察气压表。

761. 途中制动钢管破裂怎么办

途中制动钢管破裂时，可暂用一皮管夹头垫上一块内胎胶皮，紧固在破裂漏气处。如果钢管断开，可用一段胶管套在断管两端头，并用铁丝固定。

762. 途中制动主缸（总泵）缺油怎么办

制动主缸缺油会造成制动失效，首先应查明缺油原因，然后再酌情处理。

1）如果只是因缺油而制动失灵，在途中又买不到与原来同型号的制动液时，可将原系统中制动液全部排放掉，并用酒精或白酒对制动管路进行清洗，直到从四轮管路中有酒精或白酒放出为止，再加入新制动液。

2）如果没有制动液，可用酒精或白酒代替。

3）如果连酒精或白酒都没有，可用肥皂水或清水（寒冷天不能用）代替，但必须将空气排净。

4）应急处理后，行驶中只能使用低速档，并在途中尽量减少高强度的制动，缓慢地将车开到附近维修站后换上制动液。

763. 途中制动轮缸（分泵）漏油怎么办

如果轮缸漏油，可封住该轮缸油管，使它不起制动作用，只要其他几个车轮有制动即可暂时用低速档行驶。

封堵油管的方法有以下两种：

1）螺栓堵塞法：拆掉油管螺栓，用一个相同螺纹的其他螺栓堵住油孔。

2）油管口堵隔法：在轮缸油管接头处，用铁皮或铜皮做一个小垫片将油管接头孔堵严，再拧紧油管固定螺栓，或将油管割断，管中用棉纱塞紧，再用钳子夹扁卷起。

764. 途中制动皮碗发胀卡滞怎么办

制动皮碗发胀将使制动不灵，可将发胀的皮碗浸泡在 80 ～ 100 ℃的热水中 10 ～ 15 分钟，皮碗中吸附的油分就会蒸发掉，这样皮碗的形状和尺寸就会得到一定程度的恢复，装车可应急使用。如果没有热水，也可将皮碗用布包好后投入散热器中（关闭百叶窗），起动发动机，保持冷却液温度在 80 ～ 90℃，浸泡 10 ～ 15 分钟，效果也是一样的。

765. 途中制动无法解除怎么办

制动无法解除时，可拆下橡胶阀进行清洗或更换新件。

1）如果是制动蹄移动不灵活，阻力太大，当解除压力源时制动蹄摩擦片和制动鼓不能轻松脱离，也会造成制动无法彻底解除，这时可在支撑板的凸台上和制动蹄支点销等处涂上润滑脂，以便能灵活移动。

2）如果是汽车长时间使用，制动蹄或支撑板发生变形，致使两者发生卡滞，这时应进行校正。如果不能校正，应予以更换。

3）如果是驻车制动器工作不灵活，阻力很大，造成停车制动后驻车制动器无法解除，应进行润滑和调整，或更换拉索。

766. 途中驻车制动器失灵怎么办

发现驻车制动器失灵后，尽量将车停在平坦路段，挂档停车，并用石块或木块垫住车轮，防止汽车溜滑。

1）检查时，将驻车制动器手柄拉到底，到车下看摩擦片是否和制动盘靠紧。

2）如不靠紧，应检查拉杆是否过长，各销轴是否松旷，摩擦片与制动盘间隙是否过大。

3）如间隙正常而制动不灵，应检查是否有油污，摩擦片是否硬化，铆钉是否露出以及制动盘磨损是否过大。

768. 途中离合器不分离怎么办

如果离合器不分离，又不能通过调整消除故障时，可用下述方法应急：

1）将变速器挂入最高档，用人推车的办法发动。

2）将变速杆置于空档，起动发动机，在怠速运转时借外力使车辆移动后挂档。

3）如果没有上述条件，可先把变速杆放在空档，然后起动发动机，适当深踩加速踏板强行挂 2 档起步，动作一定要准确和利索。

769. 途中变速器过热怎么办

途中听到变速器有金属干摩擦声，用手触摸感到烫手，即为变速器过热。变速器长时间严重过热会使齿轮、轴承等烧坏，应予排除。

1）诊断时，首先要检查齿轮油是否充足，有无泄漏，油质是否良好，再检查轴承、垫圈及垫片是否装配过紧，齿轮的啮合是否良好。

2）途中发现变速器过热时，一定要检查和排除故障。排除有困难时，可将汽车停歇在阴凉处，等变速器冷却后，低速小负荷地驶到就近修理点进行检修。

3）行驶中，要勤检查，一旦温度过高就应休息降温。

767. 途中离合器打滑怎么办

途中离合器打滑，有可能是因从动盘破碎而打滑，也可能是因离合器沾油而打滑。

1）如果是因从动盘破碎而打滑，在无法更换从动盘时，可将离合器踏板下端拉杆上自由行程调整螺母放松到最大位置，拆下飞轮壳下盖，取下分离杠杆螺母的开口销，将每个分离杠杆高度调整螺母等量放松，使压盘在压紧弹簧作用下向前移动紧压从动盘，这时离合器处在接合状态不能分离。应急处理后，挂低档起动发动机，避免换档，将车缓慢开到维修点进行修理。

2）如果是因离合器沾油而打滑，可拆下飞轮壳下盖，起动发动机怠速运转，使离合器处于分离状态（让别人踩下或用重物压下离合器踏板），用汽油枪或喷灯把汽油喷入离合器，冲净离合器上的油污，等摩擦片上的汽油蒸发后即可。

770. 途中变速器乱档或变速杆折断怎么办

途中变速器乱档或变速杆折断，可将变速器盖拆下，视轻、重车情况，用工具将齿轮拨至低、中速档位置。

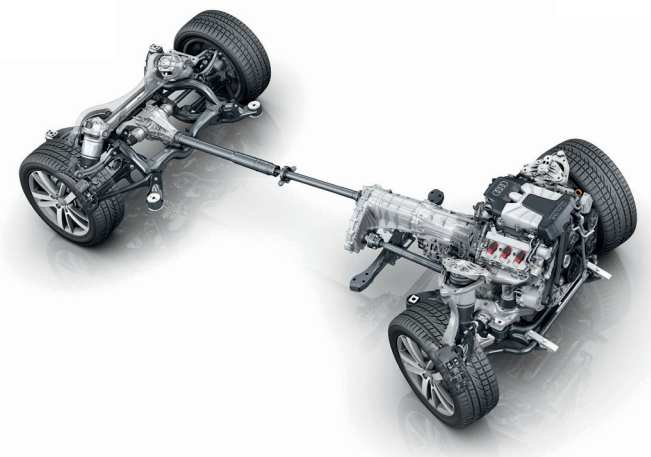
1）重车时拨进低速档，轻车时拨进中速档。

2）将盖重新装上。

3）起步时，可采用半联动的方法慢慢平稳起步，等行驶到有修复条件处再修复使用。

771. 途中变速器跳档怎么办

引起变速器跳档的原因有：自锁弹簧折断或过软、同步器花键磨损过度、变速叉变形等。途中发现变速器某档位跳档时，可用手压住变速杆不让其跳动，然后在车速到达可换其他档位时立即挂入其他档位。总之，要尽量减少在跳档档位的工作时间，到维修厂后再进行修复。



772. 途中变速器异响怎么办

途中变速器出现异响的主要原因有：变速器缺油、齿轮油变质、轴承损坏、齿面金属剥落、轮齿断裂。

1）如果是变速器发出连续高频的金属摩擦声，一般是齿轮油缺少或变质，应加油或换油。

2）如果空档时有异响，踩下离合器时异响消失，一般是第 1 轴前后轴承响或常啮齿轮响。

3）如果挂入所有档位都有异响，一般是变速器输出轴后轴承响。

4）如果挂入直接档异响消失，而在其他档位都有异响，说明第 2 轴前轴承损坏或中间轴轴承损坏。

5）如果行驶中某个档位有连续高频的异响，一般是该齿轮表面金属磨损剥落。

6）如果是发出周期性的声响，就多为该齿轮个别轮齿断裂，应送厂拆解变速器维修。

773. 途中传动轴螺栓松动怎么办

途中传动轴传来异响，应立即停车检查。首先查看是否传动轴螺栓松动或脱落。如果松动，应立即紧固；如果脱落，可用其他螺栓代替，并在行驶中注意检查螺栓的紧固情况，到维修厂后更换新螺栓。如果是中间支架螺栓脱落又无替代螺栓，可用铁丝将中间支架固定，低速行驶到最近的维修厂或汽配店，换上新螺栓。

774. 途中传动轴万向节轴承损坏怎么办

如果是万向节轴承响，应查看是否间隙过大，若是，可采取在万向节轴承盖与轴承之间加垫片来消除。如果是万向节轴承滚针破碎、散失，有备件的可就地更换，无配件的可用适当粗的铁丝以螺旋状缠绕在十字轴上，并涂上润滑脂装复，低速缓慢驶向最近修理厂或汽配店进行更换。

775. 途中差速器出现故障怎么办

差速器的常见故障有齿轮损坏、齿轮啮合间隙过大、缺少润滑油、差速器轴承损坏等。

1）如果途中后桥突然发出“铛、铛”的响声且越来越厉害，而脱档滑行时响声消失，这可能是齿轮崩齿或差速器连接螺栓损坏，应停车打开后盖检查和排除。

2）如果途中出现有节奏的撞击声，在缓速或急剧改变车速时有“咯啦、咯啦”的响声，一般是为齿隙过大，应低速驶到维修厂进行调整维修。

3）如果途中出现连续尖叫的声音，这很可能是齿隙太小或缺油，可用手触摸差速器壳，如果发烫为缺油，可拧开差速器后盖上的加油螺栓，检查油平面并加注齿轮油。如果在路上没有齿轮油，可用普通润滑油暂时替代，缓慢行驶到有油可换之地把替代的润滑油放净，清洁差速器后加入相同级别的齿轮油。如果用手触摸差速器壳时不是很烫，则是齿隙太小，应低速行驶至维修厂进行调整维修。

776. 途中半轴出现故障怎么办

途中突然出现发动机转速升高，车辆不能前进，但档位位置正常，应立即停车检查传动轴。如果传动轴转动而车辆不能行驶，说明半轴已折断，应更换。

777. 途中桥壳出现故障怎么办

后桥壳在行驶过程中，由于钢板座孔磨损容易产生位移，使车辆左右轴距不等，不能直线行驶，影响行车安全，应停车检查。

1）如果是后桥壳向前位移，可在后轮轮胎前方放一障碍物，起动车辆向前开，使后轮冲撞障碍物，迫使后桥壳向后移动使钢板弹簧中心螺栓进入后桥定位孔。

2）如果是向后位移，可在后轮轮胎后方放一障碍物，起动车辆倒车，使后轮冲撞障碍物，使之复位。

3）回到驻地后，应检查定位孔是否磨损。如果磨损严重，可堆焊后再钻孔修复；如果没有磨损，可紧固 U 形螺栓螺母。

779. 途中火花塞座孔螺纹滑丝怎么办

途中火花塞座孔螺纹滑丝，可用牙膏皮或薄铜皮垫在火花塞螺纹周围，然后均匀缓慢地将火花塞旋入座。需要注意的是，旋入的力矩不要过大。

781. 途中活塞损坏怎么办

途中活塞损坏又无备用活塞更换时，可拆下油底壳和气缸盖，抽出损坏的活塞和连杆，清除油底壳中碎片，然后拆下该缸进气门和排气门调整螺钉，堵塞连杆轴颈出油孔，使发动机缺一缸工作。

1）在拆下缸盖时，应检查活塞是因烧蚀损坏还是异物进入缸内碰撞而损坏。

2）如果是因异物进入缸内所致，应检查其他气缸，因为碎片也可能自进气门进入进气歧管窜入其他缸中。如果有这种情况，应同时予以修理。如果是柴油发动机，应设法使其不向该缸内喷柴油。

3）装复后，应慢速行驶。

778. 途中油底壳穿孔怎么办

途中油底壳穿孔，可用锥形木棒塞住穿孔，也可用布条卷成锥形布卷入洞孔，塞得越紧越好，然后用一布袋或金属丝网固定在适当部位，将堵塞外露部分箍紧以防掉出。

1）有条件时，可将孔洞清理干净，把原破块复位并分段点焊，然后用丙酮将破孔处擦洗干净，用环氧树脂胶粘补，等固化后再用。

2）油底壳修复后，如果机油不够而又无机油补充时，可临时用花生油、棉籽油、豆油等代替。

3）等有条件补充机油时，必须将油底壳清理干净。

780. 途中气门弹簧折断怎么办

途中气门弹簧折断时，可将各缸火花塞取下试验气缸压力，发现哪缸无压证明该缸的气门弹簧折断。应急处理时，拆下气门室罩，将折断的弹簧取下，以弹簧两端的工作面相对一起使用。如果弹簧折断数圈时，可将该缸的进 / 排气门调整螺栓拆下，使气门保持关闭状态，以停止该缸做功。

782. 途中轴瓦烧坏怎么办

连杆轴瓦和主轴瓦烧坏，主要现象是加速和减速时出现异响，机油压力下降。处理时可拆下轴瓦，如果轴瓦表面合金层局部脱落或局部烧坏，可将表面清洁后用焊锡焊补，然后用刮刀修平，再调整好配合间隙。也可将一定厚度的白纸剪成与轴瓦等长并在相应位置打上油孔，垫在轴瓦背面，清除曲轴上油道内的杂物，装上轴瓦，慢速行驶到修理点后正规修理。

783. 途中活塞环有拉缸声怎么办

发现拉缸声响应及时停车，否则将使缸壁严重拉伤，甚至活塞会被卡在气缸内使发动机“憋死”。停车等机体温度下降后，拆气缸盖检查气缸壁的拉伤情况，对拉伤的气缸壁根据受损程度用砂布进行修整。同时，卸下活塞环修整其端面间隙，使其符合要求。如果缸壁拉伤严重，修整后应适当减小负荷和降低车速，及时驶到维修厂修理。

784. 途中缸体螺栓孔螺纹磨损怎么办

途中出现缸体螺栓孔螺纹磨损这种情况，可将螺孔、螺栓清洗干净，在两者表面涂一层薄环氧树脂胶，然后旋入螺栓，边旋入边轻轻敲击孔周围，使孔内空气逸出，以保证固化后不松动。

1）由于不同牌号的粘胶熔化温度不同（有 100℃、130℃、250℃等），因此，必须根据所用零件工作温度选用。

2）进修理厂后，用气焊火焰加热螺栓头部即可顺利旋出螺栓，然后再进行修理。

3）如果没有黏结胶，在非重要的部位也可将螺栓螺纹一侧砸扁，使螺纹变宽，作为应急暂用。

785. 途中冲坏缸垫怎么办

途中气缸垫冲坏后又没有新件更换时，可根据损坏的程度和当时的具体条件予以急救。

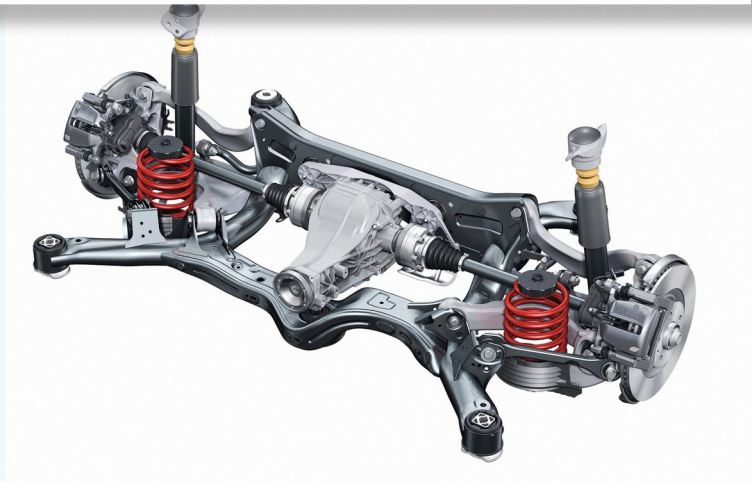
1）如果气缸垫损坏为一道小口时，可用棉线或精装香烟盒内包装的锡箔纸填补。

2）如果损坏面积较大时，可用废缸垫、锡箔纸或牛皮剪下一块与冲坏部位形状相同，厚度与原缸垫一样的代用垫垫在冲坏处，然后细心地用手锤轻轻敲击，使其贴合严密。

3）如果缸垫的损坏处是两缸之间，须将石棉线或干牛皮、锡箔纸用铜皮包好后再填补在烧坏处。如果气缸垫失去弹性，可用加温的方法使石棉膨胀，恢复弹性。

4）回装时，先将气缸垫铺好，再压上缸盖，用手拧上螺栓，再用扭力扳手交叉对称地向两端分 2 ～ 3 次，用相同的力矩把缸盖螺栓拧紧。

5）对于铸铁缸盖，在车走热后应再紧固一次。



786. 途中连杆损坏怎么办

途中出现连杆折断、弯曲变形等使连杆无法使用，又无配件更换时，可将活塞连杆组取出，堵住连杆轴颈上的油孔，用一薄板放在气缸垫和缸盖之间，使发动机缺一缸工作。行驶中，加速踏板踩得要轻，车速要慢。也可采用拆下该缸进/排气门调整螺钉，使气门保持关闭状态，缺一缸工作，等到维修厂后修理。

787. 途中空气压缩机气阀膜片损坏怎么办

途中空气压缩机的进气或排气阀膜片破裂，会导致制动气压不足而影响安全，必须进行修复。

1）如果一时找不到零件更换，可找一块铜片垫在膜片下面暂时代替使用。

2）如果气阀座密封圈损坏，应将失效的密封圈取出，用棉线绕阀座若干圈（比原密封圈稍粗）后取下，用手搓成麻花状，在其表面用干净的润滑脂涂抹均匀后，装入原密封圈的位置，拧紧阀座即可。

788. 途中油箱和油管漏油怎么办

如果油箱、油管渗漏，先擦净漏油处，然后用肥皂或沥青涂在漏油处，也可涂上环氧树脂胶。

1）如果油管断裂又无修焊工具时，可用充气管等胶皮管套上，两端用金属丝扎紧。

2）如果油管裂纹不大时，可用胶布涂上肥皂或沥青等缠在油管裂纹处并用金属丝扎紧，也可用环氧树脂粘补。

3）如果铜管接头渗漏，可用棉线沾上润滑脂缠绕在管口处再扭紧。

4）如果油管堵塞，应设法使其畅通。在寒冷地区结冰时，可用热水烧烫堵塞区段使其熔化，然后清洁油箱排除水分。其他堵塞又不易排除时，也可用充气管等胶管代替。

789. 途中燃油箱损坏怎么办

途中遇燃油箱损坏，应立即停车处理。

1）如果是油箱盖丢失，可将塑料薄膜、食品袋等拧成团塞在加油管内，防止汽油溅出，再将另一块塑料薄膜折叠几层后蒙在油箱口上，用细绳扎紧，扎紧时应在膜与管间垫一根小木棍。

2）如果是油箱出现渗漏，可将渗漏处擦干涂上肥皂，若在肥皂中混以棉花并捣压均匀效果更好。也可用一个比漏眼略粗的自攻螺栓，穿上一小块胶皮垫后拧入漏眼内。

3）如果是放油螺塞处漏油，应顺着拧紧方向在螺纹上缠绕适量棉纱或加一纸垫。

790. 途中汽油滤清器堵塞怎么办

途中汽油滤清器堵塞将出现来油不畅甚至不来油，使发动机无法正常工作。经检查，如果是汽油滤清器的滤芯堵塞，可将滤芯卸下。如果是陶瓷滤芯，可将其点着，等火灭后磕打，把灰烬与脏物磕掉再装复。如果是纸质滤芯，可放在汽油中清洗，若滤芯太脏，经过清洗也不畅通，可将滤芯侧壁扎一小孔，然后装复，这样仍能部分起滤清作用，等回到驻地后再换滤芯。装复时，应注意密封圈的密封状况。紧固滤清器壳体螺钉时，应两侧同时紧固。

791. 途中燃油泵不供油怎么办

途中燃油泵不供油或供油不足，将导致发动机工作不正常，通常都是因进、出油阀磨损过度，沾有灰尘污物等造成的。在无备件更换的情况下，可将进、出油阀拆卸分解，清洗阀门，清除阀门和阀座表面的污物，然后在阀门与阀座间涂气门研磨膏进行互研，恢复其密封性能，最后清洗干净，复装即可。

792. 途中柴油机“飞车”怎么办

1）立即切断油路。

2）有减压机构的柴油机，可压下气门摇臂的减压机构，使气缸内无压缩，强迫发动机熄火。

3）无减压机构的柴油机，可用衣物或毛巾将空气滤清器的进气口堵住，或立即取下空气滤清器将空气进口堵住（勿用手堵），迫使发动机熄火。

4）进气管道带阀门的发动机可将阀门关闭。

5）对于行驶中的汽车，可用高速档制动，迫使发动机熄火。

793. 途中汽油泵出现故障怎么办

1）如果膜片破裂，可根据当时条件用雨布、塑料薄膜等弯成膜片形状，夹在旧膜片中间，这时应将旧膜片的裂口错开。

2）如果因膜片破裂，漏入曲轴箱汽油过多时应更换润滑油，将旧油放出，用加温的方法使汽油蒸发，然后放回曲轴箱。

3）如果外摇臂与内摇臂间隙过大，可将铁丝锤扁并弯成 n 形，夹在间隙处。

4）如果外摇臂与凸轮轴接触面间磨损过大，可将汽油泵与气缸体之间的衬垫减薄或撤出。

5）如果进油阀漏油，可将胶木片翻面或研磨后使用，若胶木片不易取下时可将进、出油阀调换使用。

6）如果汽油泵油杯出现裂纹而漏油，先用砂布将裂纹处的油垢擦净，把废牙刷柄或有机玻璃加热使其熔化，然后迅速按在裂纹处。若有条件，可用胶粘剂予以粘补。

7）如果汽油泵油杯破碎，可用口径大小与原油杯类似的物品代替，如酒瓶、小茶杯等，也可用大小差不多的萝卜掏空代用。

794. 途中柴油机低压油路漏气怎么办

柴油机在行驶途中，低压油路发生漏气故障，现场无修理条件时，可取一些润滑脂抹在漏气部位。如果车上没有带润滑脂，可在轮毂中取出一些使用。收车后，应对低压油路和轮毂进行维修。

795. 途中高压油管破裂漏油怎么办

途中高压油管破裂又无备用件时，有条件的话可用气焊焊修。没条件焊修时，可将油管拆卸下来，在破裂处用锉刀或砂布打磨光滑，并根据裂纹的大小在上面盖以蘸过硼砂的 0.25 毫米厚的青铜片，然后放在火炉上加热。当油管上的铜皮发亮光时，立即从火炉上拿下冷却，这时铜片与油管即可牢固地结合而不漏油。油管如果是细微破裂，也可用肥皂或胶布包缠，并用金属丝在两端扎紧，临时急用。

796. 途中水泵水封漏液怎么办

汽车的水泵水封漏液是常见故障之一，一般情况下是水泵水封不严，有条件时最好进行水封总成更换。在无备件时，可以隔一段时间加一次液，将车开到配件商店或维修店。

797. 途中风扇叶片折断怎么办

途中风扇叶片突然损坏，可以明显地听到声音异常。即使风扇叶片折断一片，也会使发动机剧烈摆动，并很快导致水泵轴承磨损。应急处理时，可将与断片对称的一片也拆掉，使风扇工作保持平衡，然后尽量保持中速行驶，到达维修点后及时更换。

798. 途中散热器加不进冷却液怎么办

如果往散热器加冷却液时，加不进多少冷却液散热器就满了，可行车不远又显示缺冷却液，必须再加冷却液才能继续行驶。这时，应拆下节温器，疏通阀门上的泄流小孔。如果发现节温器失效，可拆除暂时不用，到有修理条件的地方后再更换新的节温器。

799. 途中风扇传动带损坏怎么办

途中风扇传动带损坏，应立即停车更换。如果没有备件更换，可采取急救的方法，将汽车行驶到维修厂。

1）将原带的断口处加工成斜口，在其两端各钻两个小孔，用铁丝把断带拧紧连接起来，再在外面用塑料带等包扎好急用。注意，钻孔与断面应有适当的距离，以免将孔拉裂。铁丝接头应留在带外面，连接时带不能拉得过紧。

2）如果原带严重损坏而无法连接时，可以自制临时胶带代用。用若干股麻绳或布带、牛皮带等搓紧，编织成一根临时代用带，或者用女用长筒丝袜来临时替代风扇带。自制临时代用带应注意长短、粗细与原传动带相当，绳头应夹在中间绑好，不能露在外面，以防转动时咬住。为避免代用传动带打滑，可间隔打结来增大摩擦力。

800. 途中水泵壳体破裂漏水怎么办

水泵壳体破裂漏水，可将裂缝处理干净后用胶粘剂粘补。途中无胶粘剂时，可用鸡蛋清加水泥混合成黏团涂在裂缝处作应急使用。采用这种方法处理后，须稍候几分钟，等黏团固化后才能加水使用。

801. 途中散热器漏冷却液怎么办

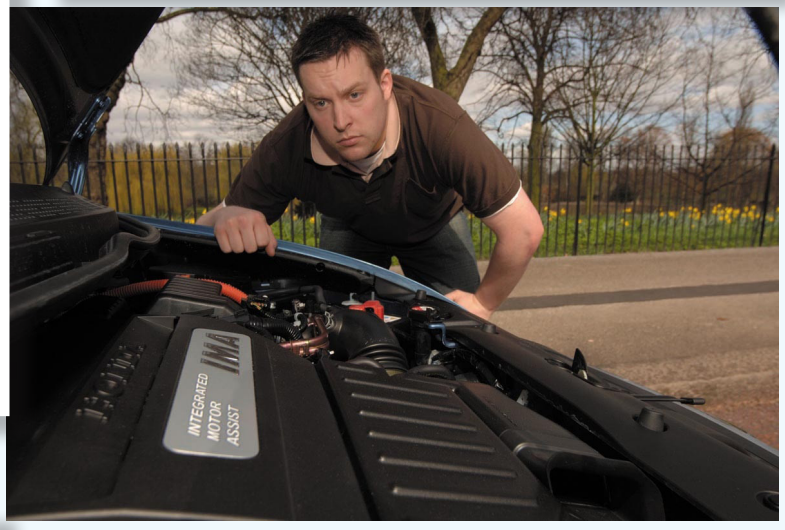
1）如果进出冷却液软管有少许破裂漏冷却液时，可用胶布或涂有肥皂的布包紧漏冷却液处，再用细铁丝捆牢，也可先用塑料薄膜缠绕在裂口处，外面再用胶布缠绕，最后用细铁丝捆牢。

2）如果散热器的上下水室破漏时，可用棉布、木块堵塞漏洞并扎紧，再用肥皂涂其周围。

3）如果散热器芯管破裂漏冷却液轻微时，可用肥皂堵漏，最好用散热器堵漏剂堵塞。如果漏冷却液严重，可用钳子将漏冷却液处的芯管夹扁，使之不再漏冷却液或减轻漏冷却液，也可将芯管漏冷却液部位剪断，然后将断口夹扁，再用肥皂或环氧树脂胶或 502 胶水粘补渗漏部位。

802. 途中节温器失效怎么办

途中如果散热器帘已全部打开，发动机冷却液温度仍然过高，检查冷却液足够且冷却风扇水泵工作正常，应检查节温器是否失效。检查时，将节温器卸下放在装有开水的容器中，检测主阀由开始开启到完全开启的升程（应大于 9 毫米），如果工作升程小于 8 毫米，应更换新件。如果没有新件时，可暂时将节温器卸掉不用，等到维修厂后再进行更换。



803. 途中电控风扇不转怎么办

电控风扇不转的原因很多，对于温控开关、风扇继电器损坏等原因造成的风扇不转动故障，均可直接从风扇熔丝处接一导线，给风扇电动机供电。也可视情况将温控开关线束拔下，用一短导线将火线端子（在有 12 伏电压的情况下）与风扇高速端子连接，风扇即可恢复运转。

804. 途中硅油风扇离合器失灵怎么办

途中冷却风扇离合器失灵造成风扇不转，发动机温度会急速升高，这时可将风扇离合器上备用的锁止销插入主动轴的凹槽内，使主动轴与壳体锁止后连成一体而直接驱动冷却风扇转动，变成了一个普通的刚性连接的风扇。需要注意的是，锁止销必须用螺母锁紧并固定可靠。车到维修厂后，应立即将硅油风扇离合器送修，以保证发动机的正常工作温度。

805. 途中整副钢板弹簧折断怎么办

途中整副钢板弹簧出现折断，又无新件更换时，可在钢板弹簧、车桥与车架间垫上大木块并用铁丝捆牢，用低速档缓慢行驶到维修点进行修理。

806. 途中吊耳处折断怎么办

如果吊耳处折断，可用木块顶在断裂的地方，然后用铁丝缠紧。

1）如果折断的地方靠近后吊耳，可用千斤顶将车架顶起，加一段旧钢板，使钢板后端长出后吊耳，然后用 U 形螺栓加一盖板后用双重螺母固定。

2）如果折断的地方靠近前支架的一端，应设法不让前横梁移位。若钢板前后端的长度一样，可将钢板掉过头来装。若钢板前后端的长度不一样，可设法顶住钢板或前轴，使其不能移动，再用 U 形螺栓予以固定。

3）如果有条件，可将断钢板两头用砂轮打成坡口，用电焊机堆焊，再用砂轮将焊接处打磨平整，最后装复使用。

4）修复后，行驶时应注意选择路面，控制车速，并常停车检查木块和钢板弹簧固定的情况。

807. 途中轮胎外胎爆破怎么办

1）外胎爆破后，如果是胎顶扎洞且不大，可把蘑菇垫从外胎内侧孔洞中穿出，使垫盖住孔洞，然后装入内胎充气压紧就可使用。

2）如果外胎爆破后，开裂处在胎顶，口子较大，可找一块外胎胶皮剪成大小应覆盖住破口且四周有足够余量的修补片，其边缘应削成坡形，然后再装复内胎。充好气后，用生胶或内胎胶皮抹上胶水，捣成黏糊状仔细塞入裂口。

3）如果外胎爆破后，裂口在胎侧，可用尼龙绳等将裂口缝牢，再用垫皮和胶水在胎内侧将裂口粘补好，装入内胎充气，利用内胎的气压使垫皮与外胎贴合，然后将胶水涂在裂口处，把用胶水泡好的内胎胶条塞入裂口晾干即可。

4）为了安全，修补后的轮胎只能用在汽车的后轮上。轮胎修补后，应低速行驶，到修理厂后立即换用好胎。

808. 途中轮胎气门芯折断怎么办

轮胎气门芯折断又无备胎时，可找一块胶皮，剪成与气门嘴内径一样大小的圆块，等轮胎充足气后，将圆胶皮块平放入气门嘴，然后将轮胎气门芯断头压住圆胶皮块拧入气门嘴内即可。也可找一段内径与气门嘴外径相同或相近的胶管，套住气门嘴并用金属丝扎紧，另一头也用金属丝扎紧封口。

809. 途中换轮胎没有千斤顶怎么办

1）如果拆换双轮的外侧轮胎时，可使车的内轮停在垫有适当高度的木块、砖石上，使外轮胎悬空即可更换。

2）如果拆换前轮胎或后轮胎时，用木头或砖石将车的前轴或后桥垫稳，在要拆的轮胎下面挖坑，使轮胎悬空即可拆换。

3）也可使车轮停在一垫高的位置，在前轴或后桥下面稍前或稍后的地方垫上木头或砖石，然后开动汽车，使前轴或后桥落在垫物上，即可拆换轮胎。

810. 途中轮胎气门芯钥匙丢失怎么办

途中需要给轮胎充气，却没有气门芯钥匙时，可找一根比气门嘴口径略小些的开口销，将前端打磨平整，在开口销的尾部插入一只钉子或金属细杆作为手柄。使用时，将打磨平整的一端开口销插进气门芯中，一手握住销杆，一手转动手柄使销子转动，便可拆下气门芯。

811. 途中轮胎气压不足怎么办

途中发现轮胎气压严重不足时，应立即停车进行充气。气压制动的车辆，可用本车的储气筒内的压缩空气对轮胎进行充气，使其达到要求。液压制动的车辆，应根据车辆载重情况而定。若是空车轮胎气压不足，可缓慢行驶，并经常检查，到能充气的地方立即充气；若是重车，应停车换用备胎后方能行驶。

812. 途中轮胎漏气怎么办

途中轮胎漏气，如果用堵漏剂应急处理时，需要将车轮顶离地面，把堵漏剂罐注入口对准轮胎气门嘴压进去，罐内的堵漏剂即被喷入胎内，然后迅速转动轮胎，再给轮胎充气。只要洞的直径小于 5 毫米，将被自行补好。轮胎堵漏剂也可在车辆行驶前从气门嘴注入轮胎中，途中轮胎遇刺后会随时自动将洞堵住。如果用冷补法应急处理时，应拆下漏气的内胎找出漏洞部位，用木工锉将漏洞表面锉糙，找一内胎皮用剪刀剪成与漏洞锉面一样大，用木头锉将表面锉糙，然后在两个糙表面涂上专用胶水或万能胶，等胶水稍干后将内胎皮对准漏洞处贴好，用工具压实，装复充气后使用。

813. 途中气门芯漏气怎么办

用唾液涂在气门嘴处，如果出现气泡，说明气门嘴漏气，可用工具将气门芯拧紧。如果仍漏气又无配件更换时，可用一段直径略大于气门铜杆的胶管，一端用火将其烧结密封，另一端套在气门铜杆上后用金属丝扎紧，试验不漏后即可使用。

814. 途中蓄电池损坏怎么办

途中蓄电池外断路时用眼能看出断在哪一格，内断路可用试火的方式查找出故障出在哪一格：从正极桩柱上引一根导线，逐一单格向后试火，有火无火之间为断路处，然后用足够粗的导线跨过断路的单格即可发动车辆。

1）途中当蓄电池某一桩头从胶木壳上面平齐断掉或低于胶木壳上平面时，可把该单格跨过去不用。如起动发动机困难时，可用接地线接在断下的桩头上，然后用力压紧在断茬上，等发动机起动后再用一导线先将接地线接在断桩头那一格的另一桩柱上，以保证车辆的正常用电和向蓄电池充电，然后可以松手理顺加固电线。如果是只有两个接柱的免维护蓄电池，可用 8 节 1 号干蓄电池串联起来代用。

2）途中蓄电池外壳破裂，如果发现及时，应将蓄电池倒向不漏的一侧，擦干外面的电解液，在蓄电池盖处挖些沥青，在排气管上烘热后补漏。如果是长条状裂缝，应用钢锯开 V 形槽后再补。

815. 途中火花塞损坏怎么办

如果火花塞瓷体漏电跳火，可干脆把瓷体敲掉，利用空气绝缘，不使高压电路漏电。

1）如果火花塞侧电极断裂，可将中心电极轻轻弯曲（不能使内瓷管破裂），使其端头与边缘保持规定间隙即可暂时使用。

2）如果火花塞密封垫损坏，可用铜皮剪成密封垫的形状临时代替。

816. 途中火花塞“淹死”发动不着怎么办

途中火花塞“淹死”发动不着时，拆下火花塞，用火烤火花塞电极，等火花塞烤干后清除积炭，然后采用吊火的办法，即将高压线拔出距火花塞插头 5 ～ 8 毫米，这样可增大火花塞的跳火强度，烧去火花塞电极上的油污，使火花塞工作恢复正常。高压线拔出后需要固定，可用适当粗细的塑料管，截成几段适当长度，然后将高压线在靠近火花塞 30 ～ 40 毫米处剪断，把断开的两个端头从塑料管两端分别插入，并使两端头相距 5 ～ 8 毫米。如果不是很紧，须用黑胶布将套管两端固定住。

818. 途中发电机损坏怎么办

发电机损坏不能修复时，可拆掉发动机外部接线，只用蓄电池串联（2×6=12V）应急开车。这时，不能用起动机、喇叭和灯光。

817. 途中点火线圈损坏怎么办

如果点火线圈高压线插座向低压接线柱漏电时，可用小刀将漏电裂纹处刮净，然后拆下低压接线柱导线和螺母，再把一根细导线的一端接在低压线上，另一端套上橡胶管后，装上低压接线柱即可。

1）如果点火线圈内部某处与外壳之间漏电时，会使汽车行驶无力，用手摸点火线圈外壳感觉发麻，这时用线绳把点火线圈悬挂起来，使其外壳不能和车上金属部件接触，可继续使用。

2）如果点火线圈发热时，可用湿布包上使之冷却，暂时使用，但湿布不能接触各接线柱。

3）如果附加电阻丝损坏时，可用一细金属丝或导线把接电阻的两接线柱直接连接起来。

819. 途中发电机调压器损坏怎么办

途中发电机调压器损坏时，应拆下发电机磁场接线柱导线，在发电机磁场接线柱和点火开关之间连接一个电阻，可用调节器上的温度补偿电阻，也可将雾灯串联在发电机磁场接线柱和点火开关之间，暂时使用。

820. 途中起动继电器损坏怎么办

把起动继电器上接起动机的线头拆下，直接装在继电器点火开关线上，就可以直接起动发动机。但发动机起动后，应马上拆下此线。

821. 途中高压线损坏怎么办

1）可在漏电处缠绕数层绝缘胶布，并将漏电处远离其他金属物体。

2）将该高压线与其他高压线调换使用，但必须注意高压线的长度应合适，使其漏电处错过与缸体的相对位置。

3）如果高压线损坏严重，也可用一根普通电线缠上数层绝缘胶布或套上一段厚塑料管或胶管代用。

822. 途中点火开关损坏或钥匙丢失怎么办

首先将点火线路接通，即先找出起动机导线，然后将其余 3 根导线接通。起动时，将起动机导线与拧在一起的 3 根导线搭接，起动后马上拿开起动机导线并固定好即可。

823. 途中发动机不能熄火怎么办

当关闭点火开关时，如点火开关切断作用良好，低压线路应被切断，火花塞上的高压电也同时被切断，发动机应立即熄火。但如果低压线路接错或点火开关短路，即使关闭点火开关，低压线路也始终有电，从而导致发动机不能熄火。

1）可先拆下点火线圈低压接线柱，如此时发动机熄火，则为低压线路接错或点火开关短路，对此应立即检查排除。

2）如果将点火线圈低压接线柱拆下后发动机仍不熄火，则是由于发动机气缸内炽热点火引起的，对此可挂档抬离合器不踩加速踏板，发动机就会立即熄火。等发动机熄火冷却后，拆下气缸盖，清除气缸内的积炭。

824. 途中灯光开关突然失灵怎么办

夜间行车时，灯光开关突然损坏，应将车慢慢停在路边，放置警示标志，然后做急救处理。

1）拆下一根变光开关上的远光或近光灯线，将示宽灯线接在空接线柱上，再用另一根短导线将灯光总开关接通，使远光灯（或近光灯）和示宽灯做交替亮灭，代替灯光总开关使用。

2）用顶灯开关、转向灯开关或仪表板照明灯开关代替。

825. 途中制动灯不亮怎么办

如果是制动灯全部不亮，首先检查制动灯熔丝是否熔断，再检查灯丝是否被烧断、灯座接触是否良好。如果上述情况都正常，则可短接制动灯开关，若灯亮，说明制动灯开关损坏，若仍不亮，应用试灯检查线路。

如果是单边制动灯不亮，这时首先检查制动灯灯丝是否被烧断，灯座是否接触不良，再用试灯检查该灯线路。

826. 途中制动灯常亮怎么办

松开制动踏板，制动灯常亮，先检查制动踏板是否能回位。如不能回位，说明制动踏板卡滞，检查回位弹簧，润滑各活动支点。如回位正常，拔下制动灯电线插头，制动灯仍亮说明制动灯电源线与制动灯引线短路，不亮则制动灯开关内触点短路，开关中心顶柱卡死。

827. 途中转向灯不亮怎么办

拨动左、右转向灯开关，转向灯都不亮，原因主要是：电源经闪光继电器到转向开关的火线之中有断路处，也可能是闪光继电器或转向开关有故障。

检查步骤如下：

1）检查闪光继电器火线头是否有电。若无电，就检查该线至电源间是否断路。

2）若有电时，就用螺钉旋具将闪光继电器两接线柱连接，这时转向灯亮就说明闪光继电器有故障，应更换新件，若不亮就打开闪光继电器盖，检查线圈、电阻是否完好。若电阻发热而触点又不能闭合时，可按下活动触点，这时若转向灯亮表明继电器有故障，若触点间隙过大时应进行调整。若按下活动触点使其闭合时转向灯仍不亮，可用螺钉旋具将触点短接，这时若灯亮说明触点氧化。

3）用螺钉旋具将闪光继电器两接线短接时，转向灯不亮，则可能是转向开关有故障。检查时，可用螺钉旋具分别接通转向开关火线与左、右灯线接线柱，若灯亮表示转向开关有故障，应拆下检修或更换新件。

828. 途中闪光继电器烧坏怎么办

途中闪光继电器烧坏，可拆下闪光继电器上的两根导线，再将它们连接在一起。转向时，用手以一定频率拨动转向开关，使转向灯忽明忽灭，等回到驻地后再予以更换。

829. 途中倒车灯不亮怎么办

首先检查灯泡和熔丝，正常的话则用试灯检测倒车灯灯座电线插头，灯亮，检修引线、灯座及接地线，灯不亮，用试灯检测倒车灯开关电源线接柱，灯不亮说明熔丝至倒档开关线路断。灯亮，用试灯检测倒车灯开关上倒车灯引线接柱，灯不亮说明倒车灯开关坏，灯亮说明倒车灯开关到倒车灯座电线插头导线断路。

830. 途中倒车灯常亮怎么办

脱出倒车档后倒车灯仍亮，拆开倒车灯开关电线接头，倒车灯灭，说明倒车灯开关损坏，拆开倒车灯开关电线插头后灯仍亮，说明电源线与倒车灯开关至倒车灯引线短路。

831. 途中喇叭声不断怎么办

当松开喇叭按钮后喇叭仍然鸣响，原因是按钮被卡住或按钮弹簧折断，这时可用手掌轻拍按钮，使其松脱抬起。如果不能排除，应拆开检查按钮弹簧是否折断，必要时更换。当喇叭突然无故地连续鸣响，则表明喇叭线路中的火线线路正常，而接地线路中有短路处，这时可拆下喇叭接地线使喇叭不发出响声，再用万用表或试灯检查接地线路，找到并排除短路处。

832. 途中喇叭不响或声音嘶哑怎么办

接通前照灯开关，前照灯不亮或暗淡，这时起动发动机，稍踩加速踏板，若前照灯灯光正常，喇叭响，则是蓄电池存电不足，应按前述方法检查蓄电池及其连接电缆情况。蓄电池存电不足，汽车可正常行驶，按喇叭时适当深踩加速踏板。如果前照灯亮度正常，按下喇叭按钮，检查继电器是否有“嗒、嗒”响声，若有则可能是喇叭损坏或喇叭接地不良故障，应更换喇叭总成或排除接地不良故障，若喇叭接地不良可将喇叭拆下并重新装上，若喇叭损坏则需换个新的。按下喇叭按钮进行试验，若继电器无响声可能是喇叭继电器或喇叭按钮损坏，若喇叭继电器损坏应更换继电器，若喇叭按钮损坏可将位于方向盘上的喇叭按钮拆下，用导线短接。注意：配置安全气囊的车型，千万不要试图拆卸方向盘！

833. 途中刮水器不刮水怎么办

下雨天刮水器不刮水，又必须得赶路，这时先停车，拿出肥皂，均匀地在风窗玻璃上涂抹一层，涂后前方能见度应保持较清晰程度为宜。行驶中，车速不宜太快。此法在途中可反复使用。事后，应及时对刮水器进行修复。

834. 途中怎么安全拖车

车辆抛锚时，首先应在车后方放置三角警示牌，然后再检查处理。如果无法修复，只能拖回去，最好让 4S 店的售后服务车或专业救援公司来拖车；其次，应参照《用户手册》中有关拖车的注意事项，提醒救援人员注意。基本原则是，被拖救的车辆应将其“驱动轮”抬离地面而行，如前轮驱动车应将两个前轮抬离地面，后轮驱动应将两个后轮抬离地面，四驱车辆应按照《用户手册》上的说明将四个车轮或某两个车轮抬离地面。否则，将会严重损坏变速器。

无论是手动档或自动档车型都应注意：

1）将档位挂在空档上。

2）点火钥匙插入并转动到“ACC”上，并关掉空调音响等电器。

3）必须松开驻车制动器手柄。

4）如果车辆是撞车后底盘受伤，不能正常行走，建议用平板车拖运，这是最为安全的拖车方法。

835. 途中自己怎么更换轮胎

车主即使什么都不会修，但一定要首先学会自己更换轮胎。因为，只要你开车出门，就可能遇到换轮胎的情况，在没人帮你的情况下，如果不会自己换轮胎，那可能是件非常为难甚至危险的事情。

1）靠边停车，打开危险警告灯。

2）拉起驻车制动器手柄。如果汽车是停在桥上或坡道上，还应在车轮下垫石块或木块以防溜车。

3）将警示牌放在车后方。如果是在高速公路上，至少应放置在车后 150 米远的位置，一般路面则需要 50 米开外。

4）车上所有人员应都下来，包括小孩子在内，都要在车外等候。

5）各车门应都关闭，不能再进入车内取东西或做其他事情。

6）发动机应完全熄火，在换好轮胎前不要起动发动机。

7）取出随车工具，包括千斤顶和套筒扳手等。取出备胎，一般都在行李箱中的下面夹层中，要松动螺钉才能取出。

8）用螺钉旋具（改锥）将车轮饰盖板撬下，露出车轮螺栓，用扳手先将车轮螺栓松开（仅仅是松开），否则等车轮顶起来后就不容易再松开。

9）在指定部位装置好千斤顶，把换胎部位的车身抬离地面。

10）用扳手将车轮螺栓彻底松开，并将车轮卸下。

11）装上备胎，将螺栓拧上（仅仅是拧上）。将车身慢慢放落于地面，再一次用扳手将螺栓彻底拧紧。注意：往上拧螺栓时要先拧交叉方向的螺栓，这样才会使车轮安装最为牢固。

12）将车轮饰盖板压入装好。

13）将坏轮胎放入备胎座内，取回警示牌，整理好工具，重新上路。

14）当换成“小号备胎”后，车速不要超过 80 公里 / 时。这时汽车紧急制动时可能会跑偏，制动距离也会延长，转向特性也会有所变化，因此一定要谨慎驾驶。

15）一定要注意，当车辆仅以千斤顶支撑时，车下不能爬入任何人，以防发生意外。

836. 怎么提防“混淆视听”修车陷阱

有的汽修厂利用大多数车主不太懂维修知识，把白的说成黑的，反正车主不懂，他们只管大嘴忽悠，最后掏空你口袋里的银子。

防骗经验：如果你认为汽修厂的修车费似乎不合理，而你的汽车坏在你的保险公司指定的汽修厂的所在地，那最好还是把汽车送往指定点检验，看看是否需要更换整个系统，或者把汽车送往信誉度好的汽修厂。

837. 怎么提防“先斩后奏”修车陷阱

有的汽修厂在车主交车时，承诺故障并不是很大，而到把车修好后却先斩后奏地告之发现了诸多的新毛病需要多付钱，这些新增的费用往往比开始承诺的维修费要高出许多。

防骗经验：车主在维修前，接受汽修厂的合理报价，同时要记住维修内容并告知维修厂在协议外维修另一故障时必须通知车主，否则将不付款。

838. 怎么提防“偷梁换柱”修车陷阱

有的汽修厂，尤其是路边的小汽修店，经常会将车上好配件换成假冒配件，而车主在维修后短时间内很难发现，只有等假冒配件损坏时才会被发现。有的维修店会把前一个客户换下来的零件捡起来，修复之后换给下一个客户。特别是换下来的蓄电池、轮胎等部件，经过翻新后就成为维修厂一个稳定的财源。

防骗经验：选择汽车修理厂时，车主千万别忘了看它的营业执照和交管部门颁发的技术审查合格证书。如果有时间，车主修车时最好在旁边监督修理人员维修或更换零件。千万不要将车放在小汽修厂较长时间，甚至过夜，以防零件被换。

839. 怎么提防“工无利器”修车陷阱

专业的修车工具都很贵，像一个专业扳手就得上千元，路边维修店为了节省成本根本不会购买专业工具。汽车属于精密机械产品，其中许多组成部分都需要专业工具才能进行拆卸和维修，如果只用普通工具对汽车进行拆装，不仅很难把车的故障修好，而且还会对正常工作的零部件造成损害。

防骗经验：尽量避免到路边小店维修。

第十八章　误区篇

新手都是一步步成为高手的，
一时走进误区在所难免。
只有及时地加以纠正，
于人于己于车都大有好处。

840. 怎么走出“冬季热车”误区

有的驾驶人在冬季时不热车，或者热车时间过长，没完没了地热车，这些都是毁车行为。

着车后等一会儿再出发，具体等待多久要看室外的温度、停车位置、停车时间等。具体标准可以看冷却液温度表，一般轿车的冷却液温度表起始温度都在 60℃左右，热车时只要看到冷却液温度表开始动了就可以正常行驶了。由于整个热车过程，应该还包括最初行驶的一段时间，所以刚刚上路时最好不要激烈驾驶。

841. 怎么走出“直接打着车”误区

有的驾驶人早晨为了赶时间，希望尽快到达目的地，着车时简化了很多步骤，甚至一把钥匙插进点火开关，就从停车位置直接转到点火位置。这样操作对蓄电池和发动机都是非常不利的，经常这样会缩短蓄电池的使用寿命，还会造成发动机起动困难，增加积炭的产生。

钥匙插进点火开关后，在每个档位做瞬间停留，大约一两秒后，听见电器设备通电的声音，然后再进入下一个档位就可以了。

842. 怎么走出“冬季上车后立即开暖风”误区

有的驾驶人在冬季为了取暖，刚一着车就立即把暖风打开，这种做法是不对的。因为，在刚刚着车的时候，汽车正处于暖车阶段，发动机不是在正常工作温度下运行，这时打开暖风会增加冷却液的循环线路，从而增加暖车时间。而发动机长时间处于低温状态时，会因为混合气体过浓而大大增加油耗；而且在刚刚着车的时候，发动机的冷却液温度也不足以满足暖风所需要的热量，所以着车后不要急着使用暖风，这样既费油又达不到取暖的效果。

暖风的使用时机和暖车有些类似，主要看冷却液温度。一般冷却液温度升到 70℃左右，就可以打开暖风了。需要注意的是，暖风如果长时间不用，在使用前要提前做好检查，确认各开关、管路有无漏液的迹象。

843. 怎么走出“原地猛打方向盘”误区

有的驾驶人为了减小转弯半径，经常在驾车时原地转动方向盘，或者由于驾驶技术不熟练，倒车入位后发现车轮不正时，直接在原地将方向盘回正。这样会大大增加轮胎表面的磨损，缩短轮胎的寿命，并且可能会造成助力系统漏油等故障，经常这样操作还会缩短助力系统的使用寿命。

应该在起步的同时转动方向盘，根据车速和方向，调整方向盘的旋转角度。转动方向盘时，不要让车停下来。这里需要注意的是，尽量不要把方向打死！如果方向盘打到头了，轻轻回一点儿就可以了。

844. 怎么走出“自动档等于不用换档”误区

有的开自动档的驾驶人认为自动档等于不用换档，所以从不换档，但自动档车并不是永远不用换档。自动档是根据车速和加速踏板的变化自动调整档位的，而在路上行驶时有很多特殊情况自动档的汽车电脑是分辨不出来的，所以现在自动档车一般会有雪地模式、运动模式等人工辅助模式，帮助汽车完成特殊路况的行驶。另外，一般的自动档车还有 3 位、2 位甚至 1 位等位置，这些档位一般是在上坡路段中起到限制汽车增档的作用。

雪地模式和运动模式就不用详细说了，从名字上就可以了解这些功能的用法，关键要养成使用的习惯，不要让自动档车真的成了“傻瓜车”。

845. 怎么走出“夜间上车先开灯”误区

有的驾驶人夜间开车，常常一上车就先把车内车外的灯全打开。长期这样用车，会导致发动机起动困难；点火电压不足，气缸容易产生积炭；点火瞬间用电负荷过大，还会影响蓄电池使用寿命，这样是对汽车非常不好的坏习惯。

1）车内的照明系统一般有开、关和开门照明三个档，应使用开门照明档，这样不用特意去打开车内照明灯就可以提供必要的照明。

2）当做好汽车的起动准备时，关好车门，车内照明灯会自动熄灭。其他车灯在汽车起动之前，最好不要使用，特别是用电量较大的前照灯。

3）如果停车时打开了前照灯，在起动汽车时最好先关掉，等汽车起动正常工作后再打开。

846. 怎么走出“连续起动”误区

有的驾驶人在汽车起动不畅的时候，连续起动数次，这样会增加蓄电池的电量损耗，甚至造成亏电而无法起动。

汽车不能顺利起动一定是有原因的，发现起动困难时就不要急着再起动，首先要找到不能正常起动的原因。一般先检查机油、冷却液、蓄电池以及燃油量等，通常起动不畅可能是由缺油、温度太低、积炭、蓄电池电量不足等引起的，你要根据检查结果做出初步判断。如果问题不大，可以继续起动。一般每次起动间隔要在 3 秒以上，每次起动时间不能超过 10 秒。如果连续 3 次起动失败，就需要拔出钥匙，休息 1 分钟再继续起动。如果还是不能起动，你就可以打救援电话了。

847. 怎么走出“起动时踩加速踏板”误区

有的驾驶人起动发动机前踩几下加速踏板，这种起动方法不适用于电喷轿车。装有电控喷油装置的发动机与普通化油器式发动机不同，它的喷油控制装置能根据发动机的温度、工况自动调整供油量，使发动机顺利起动，即在冷车起动时喷油控制装置能自动增加供油量。

电喷轿车发动机起动时没有必要踩加速踏板，更不要在起动前连续急踩加速踏板，否则将使发动机起动不良。

848. 怎么走出“2 档起步”误区

有的驾驶人当年在驾校学车时，教练员就告诉 5 档车用 2 档起步，4 档车用 1 档起步。可对于如今的轿车来说，2 档起步已经过时了。因为，当时用于练习的货车发动机都是低转速大转矩，用 1 档起步发动机转速高、车速慢，耗油又耗时，这些车的 1 档最高车速在 5 公里 / 时左右，所以在平路上用 2 档起步是正常的。但现在轿车变速器与货车变速器的齿轮比有所不同，不用特意考虑汽车载重对行驶的影响，从设计之初 1 档的任务就是起步。

用 1 档起步，这是正常的轿车起步方式。但是在特殊情况下，用 2 档起步也是可以的，比如雪地和下坡起步。

849. 怎么走出“左脚常踩离合器踏板”误区

有的驾驶人习惯左脚踩在离合器踏板上，一旦发生动力不足的现象就随时踩下离合器踏板“救急”。这种习惯经常会让人不自觉地踩下离合器踏板，让离合器经常处于半联动状态，而这种状态会严重磨损离合器的摩擦片。

在起步、换档的时候，离合器踏板要踩到底，不要半踩。如果车速低于 1 档怠速转速，可以使用离合半联动方式控制车速。其他时候，左脚不要放在离合器踏板上。如今，很多车型在离合器踏板左边都有辅助踏板，在正常行驶时把左脚放在上面，既缓解疲劳，又提高了驾驶的安全性。

850. 怎么走出“搓盘”误区

有的驾驶人有时不知道方向盘应该打多大，所以就一下一下地打方向盘，这样“搓盘”方法在车速很慢的情况下还能凑合，但在车速快的时候容易使方向跑偏。

1）手握方向盘的位置，以两手握住方向盘 3 点钟和 9 点钟方向（即水平两侧）时手肘微弯为最佳，因为这样可以使手臂有充分的活动区域来迅速操作方向盘。

2）手握方向盘时不要紧握，而是轻轻握住外缘。很多驾驶人总是紧握方向盘，造成手部大量出汗，影响动作准确程度，而且在换档时还容易产生非正常打方向盘的情况，埋下了事故隐患。

3）方向盘的操作，依据车速快慢而有不同程度的转向动作。车速越高，方向盘的转动幅度要越小。转动时要双手操作，以一只手上推、另一只手就下拉的方式，接力转动方向盘。

4）方向盘有自动回正功能，在快速回转时可放松手掌让方向盘自行快速回正，但并不是任由它自行旋转，双手仍需扶着方向盘保持随时可以控制的状态。

851. 怎么走出“开车时盯着仪表板”误区

开车时盯着仪表板多数出现在新手驾驶人身上，尤其是新手新车。其实，新手在开车时尽量不要经常性地盯着转速表看，应该在开车过程中学会听发动机的声响来把握换档时机。发动机声音粗暴就要加档，声音低沉就该减档。

驾驶人换档要学会用耳朵听，而不是用眼睛看。

852. 怎么走出“盲目追求高档位行车”误区

有的驾驶人盲目追求高档位行车，觉得“档位越高越省油”是经验之谈，其实这种认识是不完全正确的。因为，盲目追求高档位、低转速会影响汽车的转矩和功率的输出，甚至造成拖档行驶，不仅费油而且毁车。

汽车档位的选择，关键是看发动机的转速，一般只要保持在 1500 ～ 2500 转 / 分就是合理、经济的区间。如果遇到特殊情况，也可适当调整转速，比如上坡、超车的时候，就要适当提高发动机的转速，采用低档位。在下坡、顺风等条件下，可以适当降低发动机的转速，采用高档位。具体的适用标准，还需要根据驾驶人的驾驶习惯、汽车特性和行驶环境等具体选择。

853. 怎么走出“走错路强掉头”误区

有的驾驶人在路口或道路出口没有提前准备好，突然发现或意识到走错时，就会不管车流状况硬是要做些危险的动作把路走对。有的新手开车在高速公路上逆行，因为开过了出口。

有错就改是好事，但不要因为一个小错进一步再犯下一个大错，酿成悲剧。想开点，错过了路口，可以到下一个路口掉头。

855. 怎么走出“猛踩制动踏板或加速踏板”误区

有的驾驶人在踩制动踏板的时候力量较重，特别是在停车的瞬间，汽车会有明显的“点头”感觉。其实，这种操作不仅会让人感觉不舒服，对悬架系统、制动系统和轮胎都不好，并且增加油耗。踩制动踏板的技巧和踩加速踏板有些类似，要记住一个关键字——“柔”。

有的驾驶人为了追求加速感带来的快乐，一味猛踩加速踏板，这是一种典型的毁车行为，会增加离合器的磨损，增加变速器负荷，增加轮胎磨损，对汽车是十分不利的。对待加速踏板一定要温柔。不能把加速踏板踩得过死，要逐渐加力。抬加速踏板可以适当加快速度，但再次加速时同样要轻踩。在高速行驶时，最好把加速踏板踩到一定程度后保持住，不要忽踩忽收，应保持匀速运动。

856. 怎么走出“弯道制动减速”误区

有的驾驶人喜欢在过弯的同时制动减速，认为这样不会影响直道的速度，可以走得更快些，这种认识是错误的。在弯道上踩制动踏板，会影响出弯时的速度，并不能达到更快捷的目的。更重要的是，如果速度过快，弯中减速还会有翻车的危险。

正确的制动，应该在入弯前就完成，在弯道中保持匀速运动，这时最好不要用空档，因为入弯前已经减速，可以适当降低档位，用低档位完成弯道行驶。出弯之后，再加速行驶。

854. 怎么走出“加档超车”误区

有的驾驶人认为档位要随着车速的升高而升高，也就是在加速的过程中不断增加档位，这是在一般情况下，但在超车时就要酌情处理了。因为，超车本身就存在着危险，要让这种危险最小化，最简单的办法就是迅速完成超车的过程，也就是要尽快提高车速，即采用降低档位、拉高转速的方式完成。不仅手动档的车如此，一般自动档的车在急加速状态下，汽车计算机也会采用降低档位的方式来提高转速。

超车时，要根据车速调整合适的档位，原则上通过降档来提高发动机的转速。发动机的转速升高了，才能爆发出能量。当然，这种操作会增加一些油耗，但发动机的高转速有清除积炭的作用。另外，安全是无价的，不要用生命安全来换取所谓的经济节能。

857. 怎么走出“弯中借道”误区

有的驾驶人在弯道，常常越过中线借对方车道通行，这样十分容易与对面来车发生碰撞。

过弯遵循两条原则：一是慢进快出原则；二是外入弯道原则。慢进快出，指的是在进入入弯点前提前减速，在经过出弯点时的速度应该高于入弯点；外入弯道，就是应当在弯道外侧进入入弯点，这样才能做到转弯的弯度最小，尽量将弯道拉成一条直线。

858. 怎么走出“开快车就是驾技高”误区

有的驾驶人以为车子开得快就是驾技高。其实，能目测前车车速，并与之保持好安全距离才是真本领。驾驶人只有做到“你快我快，你慢我慢，你停我停”，才是安全的保证。

859. 怎么走出“开得慢就很安全”误区

有的驾驶人认为只要开得慢就能保证自己的车绝对安全。比如，在限速 120 公里 / 时的高速公路上，仍然以 60 公里 / 时的车速缓慢行驶。其实，这样很危险，如果后面高速行驶的车辆看到前面的车后来不及踩制动踏板或打方向盘，就很容易径直撞上来。

在高速公路上行驶，不能太快，也不能太慢。因为，我国高速公路对最低车速也有规定，在正常行驶时，最低车速不得低于 60 公里 / 时，正常情况下驾车低于此车速也是被严格禁止的。但是，在遇有大风、雨、雪、雾天或者路面结冰时，应当减速行驶，在这些情况下，以保证行车安全为主，可以低于规定最低车速行驶。

860. 怎么走出“停车不拉驻车制动器手柄”误区

有的驾驶人没有停车拉驻车制动器手柄的习惯，因为在城市中一般的道路都是比较平稳的，就是不拉驻车制动器手柄一般也不会发生溜车的现象。也正是因为这样，现在经常都可以看到听到汽车因为没有拉驻车制动器手柄而滑到河里的事故。自动档汽车也是一样，在 P 位位置时，变速器有一个锁止装置将齿轮锁住，对车辆能起到一定的防滑动作用，但与驻车制动器将车子锁止的力量是不同的。

汽车停稳后，应放到空档，拉紧驻车制动器手柄。

861. 怎么走出“颠簸路面不减速”误区

有的驾驶人开车时不注意观察前方环境，遇到颠簸路面也不减速就高速冲过，这样对汽车有四大坏处：一是直接影响轮胎的使用寿命；二是对悬架系统的冲击直接影响到汽车的行驶安全；三是颠簸的汽车会让乘车人感觉很不舒服；四是汽车的振动对车上各部件都有影响，比如音响系统。

在正常行驶的路段就完成减速，在进入颠簸路段时要靠惯性慢慢通过，不要在轮胎通过障碍物的瞬间制动。

862. 怎么走出“忽视路面异物”误区

有的驾驶人在路面上发现有异物时，不迅速避让，也不立即减速或停车。小小的一个异物，如沙、石、砖、水、油、泥、坑、木块、铁件等，如果处理不当，也很可能造成大事故。

一个优秀的驾驶人，就要看得远、盯得紧，远看百米之外的大环境中有无异常，近看即将要走的路面上有无异物。

863. 怎么走出“长时间跑高速”误区

有的驾驶人为了过车瘾，喜欢长时间高速行驶，这样不仅会增加油耗，而且还会增加轮胎爆胎的可能性。高速行驶一般是指车速在 110 公里 / 时以上，而汽车的经济车速在 80 ～ 90 公里 / 时，高速行驶自然会增加油耗。同时，还会影响到车上的其他设备，引发自燃、冷却液液面升高等问题。

1）尽量不要让汽车长时间在高速路上不间断行驶。

2）在高速路上行驶 2 小时后，最好找个阴凉的地方，让汽车休息 5 分钟。停车后不要立即关闭发动机，让汽车处于怠速状态运转 1 分钟。

3）如果轮胎压力过高，不要用冷水浇或放气的方式来缓解，把车停在阴凉地方休息一会儿就可以了。

864. 怎么走出“空档滑行”误区

空档滑行是很多老驾驶人总结的经验，目的是通过滑行达到节油的目的。对于老款的化油器汽车，空档滑行理论上是可以省油的，但对于现在广泛使用的电喷车，不但达不到节油的效果，还可能毁车。

汽车在正常行驶时，尽量不要让车挂在空档上。减速时，应随着速度降档，这样既可以达到制动效果，又可以随时保证充足的动力。

865. 怎么走出“开着车窗高速行驶”误区

有的驾驶人为了节油，在高速路上不开空调，干脆开着车窗让风直接吹进来，这样风阻力造成的油耗要远远大于空调增加的油耗，同时还会增加风噪，让车里的人很不舒服。

在拥挤的城市中，由于车速不高，可以采用开窗的方式来调节车内的温度；在郊外开窗呼吸一下大自然清新的空气，也是非常惬意的事。但是在高速路上，在平均车速很高的情况下，为了节油还是关上车窗，打开空调。不过，天窗除外，因为天窗上产生的是负压，就是往外吸气，不会增加汽车的风阻力，起码增加得很少，可以放心使用。

866. 怎么走出“行驶时锁死中控门锁”误区

有的驾驶人喜欢一起动汽车后，就将中控门锁锁死，认为这样很安全。其实，这样做是极其危险的。中控门锁锁死后，汽车一旦出现事故时会打不开车门，危险率大幅提高。

正常行驶时，最好不要锁死中控门锁。在堵车或等红绿灯的时候，再将中控门锁锁死。

867. 怎么走出“夜晚远光灯越强就越安全”误区

有的驾驶人认为，夜晚远光灯越强就越安全。其实，灯光的照射角度越大越安全，而灯光抬得越高和灯光越亮就越危险，因为那样会影响对面来车驾驶人的视线。

868. 怎么走出“开锅后立即熄火”误区

有的驾驶人在遇到散热器开锅之后，就会马上熄火停车加水，这样会造成机件的某些软金属脱落，有的甚至会造成粘缸。即使熄火了，也不要立即加水，因为这时发动机的温度很高，马上加凉水极可能造成气缸盖开裂等现象。

发现散热器开锅后，应把车停在阴凉的地方，让车怠速运转一分钟，等冷却液温度有所下降时，再用湿毛巾做垫手，先把散热器盖拧开一档，放出水蒸气，稍等片刻再全部打开，同时要将脸部避开加液口上方，防止热水喷出烫伤脸部。加冷却液的时候，最好加装和散热器中相同型号的冷却液，不要随意加水。

869. 怎么走出“减速并线”误区

有的驾驶人在正常路况下想并线时，常常是一脚制动然后慢慢并线，这种行为极易招致事故，至少会立即引起堵车。

应当在打转向灯后，看准安全的空当，稍微提速并同时打方向盘并线，尽量使自己的车速比后车快 10 公里 / 时左右，以免后车处理不及。

870. 怎么走出“遇水制动”误区

高速行驶时，如果车辆一边的轮子突然压到积水的路面，很多驾驶人第一反应就是踩制动踏板，这样很容易侧滑从而发生危险，这时控制好方向盘比踩制动踏板更安全。雨天在泥泞的道路行驶，突然猛加速或突然放松加速踏板也会引起侧滑。

雨天应低速行驶，平稳操控。

871. 怎么走出“点制动”误区

一些有经验的教练员会教一些绝活，比如点制动，就是以尽量快的频率踩制动踏板并松制动踏板再踩制动踏板，如此往复。他们觉得这样操作，在雨天可以避免紧急制动时车辆旋转或翻车。

现在 ABS 已经成为绝大多数车的标准配置，在紧急制动时，电子控制每秒钟“点制动”10 ～ 18 次。在有了电子辅助之后，人为点制动已属多余。而由于人为点制动，不断松制动踏板延长了制动时间，自然大大延长了制动距离，在紧急情况下将非常危险。

872. 怎么走出“稍微靠右行驶”误区

有的驾驶人害怕与对面来车刮蹭，喜欢稍微靠右一点，其实这样也是不安全的。因为，右面是行人，发生事故是铁撞肉；左面发生事故，最多是铁蹭铁。孰重孰轻，一想便知。

在双向混合车道行驶时，应尽量靠左。

873. 怎么走出“踩完离合器踏板踩制动踏板”误区

为了避免学员驾车熄火，教练员通常会将半联动方式扩大化，让学员多踩离合器踏板。碰到情况紧急制动时，先把离合器踏板踩到底再踩制动踏板，有的新手在下坡时会不自觉地采用了这种方式，以预防碰到紧急情况时制动熄火。这种情况的形成原因，主要是学员最常碰到的问题就是因来不及踩离合器踏板而熄火，教练员也因心疼自己的车要经常重新起动，就强调学员要注意踩离合器踏板，导致学员一碰到情况就踩离合器踏板，甚至左脚一直不敢离开离合器踏板。左脚在正常行驶时不完全离开离合器踏板，车辆略有颠簸就会影响离合器片的接触，既缩短了离合器片寿命又损耗动力。至于先踩离合器踏板再踩制动踏板，就是放弃了发动机制动，等于空档滑行制动，将制动任务完全交给了制动系统，这在下坡时最危险。

在下长坡时，由于车辆势能向动能转化，通常会越来越快，这时挂 1 档或 2 档，通过较大的传动比使较低的发动机转速与车轮关联，实现发动机制动。而踩离合器踏板等于切断了这种关联，就是空档，完全靠制动系统制动，制动蹄片会越来越热。如果坡度较长较陡，制动蹄片热衰减可能导致制动失效，酿成悲剧。

874. 怎么走出“压路缘石”误区

有的驾驶人在停车时，经常会不小心蹭到路缘石（马路牙子）上面，这样很容易损伤轮胎侧壁，产生裂口。就算没有漏气，还能继续使用，但这样的轮胎是非常危险的，特别是在高速行驶时很可能引发爆胎，造成事故。

1）贴着路缘石停车时，要保持安全距离，尤其注意不要猛打方向盘，保证轮胎和路缘石平行停放。

2）如果需要上到台阶上，先斜着面向路缘石，在轮胎和路缘石接触前摆正轮胎，保证和路缘石垂直，前两个轮胎上去后按正常方向行驶就可以了。

3）如果轮胎或轮毂被路缘石刮伤，要及时检查，把有危险的轮胎换到备胎上，把刮伤的轮毂做动平衡，不能使用的轮胎、轮毂要及时更换，不要凑合着使用。

875. 怎么走出“单侧碾轧减速带”误区

现在许多小区入口和停车场入口都会设置减速带，凸出地面一定高度，让车辆不得不减速通过。有的驾驶人在通过这样的减速带时，喜欢只用一侧的轮子轧过去，认为这样冲击小，对车子损害小。实际情况恰好相反，由于长期受力不均匀，这种单侧碾轧减速带的习惯很容易伤害了汽车悬架系统并影响车轮定位角。

876. 怎么走出“停车后不回轮”误区

有的驾驶人在停车入位后，认为车身正了就可以了，至于车轮是否回正就爱理不理了。这样停车后，方向盘还处于转向的位置，会增加转向助力系统的内部压力，长期这样停车会增加助力系统负荷，增加故障率，甚至损坏助力泵。此外，当驾驶人再次起步开车时，会习惯性地认为自己的汽车处于直线状态，如果这时方向偏差很大，驾驶人再采用快速起步的方式，就很容易伤到自车和旁边的车辆或者建筑物。

停车后，一定要把方向盘摆正，和车身方向保持水平。摆正方向盘的动作，最好在行进中同时完成，不要等车停稳定后再在原地打方向盘。

877. 怎么走出“行车中将头手伸到车外”误区

有的驾驶人喜欢将手伸到车外示意别的车，或乘车人将头或手伸出车外向熟人互相挥手示意。如果这时对面有来车，驾驶人的头和手伸到车外，就会被对方来车撞伤。乘车人在右边将头和手伸出车外，也容易撞到路边的电线杆、树枝、标志等，受到很大的伤害。

行车中，不要把手或身体的任何部位伸出车外，哪怕伸出车外一点点都很危险。

878. 怎么走出“路口停车”误区

有的驾驶人为了图方便，喜欢把车停在路口，或者停在停车场的最外面，其实这些都是危险的地方。这种危险主要有三个方面：一是很容易让驾驶技术不够熟练的新手刮蹭到；二是容易被脾气不好的路人破坏；三是容易招来偷车贼的注意，因为这里得手后很容易逃走。因此，驾驶人停车时，尽量不要选择危险系数高的路边和路口的停车位。

停车场也有最佳车位和最差车位的分别。最佳位置的评价标准就是出入方便，不影响其他车辆，没有来自周边的威胁，最好停车费也相对便宜。对于大型的停车场，最好停在靠里的位置，采用倒车的方式进入停车位，车尾尽量靠在死角上，以减少其他车辆的威胁。

879. 怎么走出“经常使用雾灯”误区

有的驾驶人为了警示其他驾驶人注意自己的存在，经常使用雾灯，即使在晴朗的夜间行车时也开着前后雾灯，这样既不安全又不道德，甚至还会触犯法规。

关于雾灯的使用，公安部已经发布了明确的规定：能见度在 100 ～ 200 米时，必须开启雾灯、近光灯、示宽灯和尾灯，车速不得超过 60 公里 / 时，与前车保持间距为 100 米以上。对于普通的驾驶人，可能不太好掌握，只要注意在雾、雪、雨天气使用，平时不要使用就可以了。

880. 怎么走出“音量过高”误区

有的驾驶人驾车时喜欢将汽车的音响开到很大，用这种方式来刺激自己的情绪。其实，这种做法有很多弊端。从音响本身来考虑，高音量是造成音响过早烧毁的原因之一；从人的健康考虑，长期在高音环境中开车，容易引起听力减退、耳鸣、头痛、头昏、失眠、高血压、心率改变，也可影响胃的蠕动和分泌，甚至产生听力损伤，导致噪声性耳聋；从安全的角度考虑，车内音响音量过高很容易干扰驾驶人的注意力，让自己听不见警报的声音。

1）为了确保行车的安全和驾驶人的身体健康，在车内最好不要将音乐声音调得过大。

2）为了确保音响输出的音质，避免瞬间电流过大，调整音量时要由小至大慢慢加。

3）在周围路面环境十分嘈杂时，最好不要听车内音乐。

881. 怎么走出“停车不关音响”误区

有的驾驶人停车后，靠熄火拔钥匙直接给音响断电。长期这样非正常关机，不仅会影响电子产品的寿命，而且在汽车起动时还会影响发动机的起动效果。

1）养成熄火停车前关掉音响的好习惯。

2）上车后如果发现音响没关，应先关闭音响再起动发动机，正常起动后再打开音响。

882. 怎么走出“随意使用添加剂”误区

有的驾驶人为了提高汽车性能，常常添加不同品质的添加剂。专家对添加剂的态度是，既不推荐也不反对。因为，就算是一款很好的添加剂，也需要看使用环境和配套产品等外界条件，不是任何情况都适用的。

1）如果你想选购添加剂配合使用的话，最好选择市场反映好、朋友在类似环境中试用过、厂家有明确保障的产品。

2）在使用添加剂的过程中，要注意观测汽车的变化。如果有不适反应，就要及时更换添加过添加剂的油液。

883. 怎么走出“忽视备胎”误区

有的驾驶人不把备胎当回事，车上不带备胎，或备胎已经破损，或气压不足，成了样子货。一旦出现事故，驾驶人只能眼睁睁地等着救援，承受如拖车费、救援费等巨大的经济损失。

1）重视备胎，就像重视汽车的其他四个轮胎一样。

2）定期检查备胎的压力，确保其处于正常的准备工作状态。

3）确保和备胎匹配的工具都能正常使用，比如轮胎扳手、千斤顶、千斤顶摇把等。

4）备胎不能当正胎使用，只是临时替换用。当完成必要的行驶后，驾驶人要及时到汽车修理厂对原轮胎进行修复或者更换，然后换下备胎，让其继续自己的备用状态。

5）有些车型使用的是比正常轮胎小一号的小备胎，在使用时一定要控制车速，一般情况下车速最好不要超过 80 公里 / 时。

884. 怎么走出“途中摆弄导航设备”误区

先进的汽车导航设备，为许多驾驶人免除了找路的烦恼，但令人始料不及的是，导航设备的不当使用也增加了发生车祸的可能。英国的一项调查发现，在使用汽车导航设备的驾驶人中，有 19% 的人不能全神贯注地开车，而在使用地图的驾驶人中，这一数字只是 17%。

汽车导航设备正确的使用方式，就是驾驶人在出发前设定好行车路线，千万不要在行车途中摆弄。如果有需要，应在确认安全、靠边停车后，设置好路线再行驶。

885. 怎么走出“装了儿童座椅就放心”误区

一些家长为自己的孩子选购了汽车儿童座椅后，却没有留意安装的位置是否得当。汽车儿童座椅更应该安装在汽车后座。现在，美国各州普遍建议儿童最安全的位置是汽车的后排，其中婴儿专用的汽车安全座椅必须放在后座上且婴儿面向后。

886. 怎么走出“随意接地试火判断故障”误区

电控系统本身故障不是太多，常见故障往往是接线不良引起的，有的驾驶人对电喷汽车知之不多，仍然采用过去传统的方法去检查故障，随意接地试火，这样做极易造成自诊断记忆编码丢失，也容易烧坏机件，给检修工作增加困难，甚至造成不可弥补的损失。

驾驶人平时应经常保养各接头、接线柱，使其接触可靠。需要排除故障时，应让专业维修人员用专用仪器和仪表检查，不能乱拆乱修，也不能在不装蓄电池的情况下用起动设备起动发动机，以免电控装置因过压而损坏。

第十九章　礼仪篇

有礼走遍天下，
无礼寸步难行。
如果驾驶人不懂驾驶礼仪，
那么就很容易成为社会文明公害。

887. 怎么重视驾驶礼仪

中国是礼仪之邦，做任何事都讲究礼仪，驾驶汽车也不例外。驾驶礼仪包括驾驶人，也包括车辆本身。

1）从车辆本身来说，车辆保养得好坏，车辆外观和内饰是否整洁干净、有无异味，直观地说是反映了车辆本身的状况，但间接地也体现了驾驶人的特点和素质。

2）从驾驶人来说，穿着必须得体，不要穿拖鞋。男士不要穿无袖背心，女士不要穿高跟鞋等。驾车时尽量不要与其他乘车人聊天，不要接打移动电话，不吸烟，避免分散注意力。

888. 怎么让语言有礼

俗话说："好话一句三冬暖，恶语一句六月寒。"只有在融洽的语言环境里，彼此才能和谐相处。汽车驾驶人在交通活动中应礼貌待人，语言文明。

文明服务用语主要如下：

1）称呼用语：统一称呼"各位旅客""各位货主""女士们""先生们"等；个别称呼"同志""先生""女士""小姐"等。

2）见面用语："您好""早上好""欢迎您"等。

3）感谢用语："谢谢""麻烦您""感谢您的帮助"等。

4）致歉用语：打扰对方或向对方致歉："对不起""很抱歉""请多包涵"等。接受对方致歉时："别客气""没关系"等。

5）告别用语："再见""欢迎再次乘坐本车"等。

889. 怎么让灯光有礼

灯光不同的亮法表示不同的含义，如果使用不当就可能失礼了。通常来说，一声鸣喇叭一下远光，表示我有急事，请让一让；一声鸣喇叭三下远光，表示车有问题，请停车检查；两声鸣喇叭两下远光，表示祝福你；三下危险警告灯或三下远光，表示对不起、没关系、谢谢你、不客气；三下远光三下危险警告灯，表示紧急求助；长按远光 3 秒，表示请注意您的行为。

文明使用灯光的要求如下：

1）车辆灯光照射方向应准确，不能故意调高，对准对方人员眼睛。

2）夜间会车时，应在 150 米的距离上互闭远光灯，开近光灯，以免造成对方驾驶人眩目看不清路面情况发生危险。

3）夜间超车时，应适当跟近前车，变换远近光示意，等前车减速让路后迅速超越。

4）夜间通过视线不良的交叉路口时，应提前变换灯光，以提醒来往人、车注意安全。

5）雨雾天气下，能见度较差时，不但要开雾灯，还应视情况开启示宽灯、危险警报信号灯以提醒来往行人和车辆。

890. 怎么让喇叭有礼

汽车喇叭不同的按法表示不同的含义，如果使用不当就可能失礼了。通常来说，一声短“嘀”，表示打招呼，如“谢谢！您好！我先走了！”，用于别人在路口礼让你、在停车场里看到熟人、门口的保安给你敬礼等场合；一短一长“嘀、嘀——”，表示紧急提醒别人，“看着点！靠边！危险！”；一声长“嘀——”，表示催促别人让路或骂人。

文明鸣喇叭的要求如下：

1）汽车喇叭常用按法是一声短和两声短，一短一长要尽量少用，一声长不能使用。

2）在禁止鸣喇叭区域严禁使用喇叭。比如，在学校、医院等场所不得使用喇叭，以免影响学生学习和病人休息。

3）控制喇叭次数和时间，连续使用喇叭不得超过 3 次，每次不得超过 3 秒。

4）遇到交通堵塞时，应耐心等待，不得使用喇叭催促。

5）不得擅自安装使用警报器和其他非正常的高音喇叭。

6）如果有人挡在你车前就是不走，可以轻按喇叭提示他。如果车前有无人看管的小孩、宠物等，要耐心等待，狂按喇叭不能有效解决问题。

7）在居民楼下等人时，不要按喇叭，特别是休息时间。你可以打个电话上去，并在等人时不要把音响声音开得太大。

8）夜间驾车时，尽量不按喇叭。

9）遇到前面是新手驾驶的车辆，或后面贴着“实习”标的车辆，或女性驾驶的车辆，在后面就不宜鸣喇叭催促。他们在熄火、起步太慢或行驶不畅的情况下，如果一听到车后有喇叭响就心急发慌，常常会出现“油离”配合不好、换档失误或多次熄火等现象。

10）前面有行人或非机动车正在横穿公路，不宜鸣喇叭。否则，他们可能听到鸣喇叭后突然站着或后退，反而更加危险。

11）前方车辆正在从车上下人，也尽量稍微等待，这时鸣喇叭最让人讨厌，有些人反而会故意放慢速度。

12）鸣喇叭时不要时间太长，只按一下即可。如果长鸣喇叭，表示你已经生气了，这可能还会影响到你的开车情绪。

891. 怎么上下车有礼

上下车的基本礼仪原则是：“方便最重要的人物，突出最重要的人物。”一般是让最重要的人物先上，自己后上。下车时，我们先下，最重要的人物后下。

1）上车时，为最重要的人物打开车门的同时，一手扶稳车门，一手护住车门的上沿，防止最重要的人物碰到头部，确认最重要的人物身体安全进车后轻轻关上车门。

2）下车时，为最重要的人物打开车门的同时，一手扶稳车门，一手护住车门的上沿，防止最重要的人物碰到头部，确认最重要的人物身体安全出车后轻轻关上车门。

3）如果很多人坐一辆车，那么谁最方便下车谁先下车。无论是先上后上，还是先下后下，都要遵循“方便和突出最重要的人物”的原则。

4）特殊情况的下车次序可以随机应变。比如，我们陪最重要的人物出席重要的欢迎仪式，到达时对方已经做好迎接准备，这时一定要等最重要的人物下车后我们再下车，否则就会有喧宾夺主之嫌。这种情况最重要的人物如何下车呢？如果是面包车，由最重要的人物边上的人为其开门，再避到后排，为最重要的人物下车让出通道；如果是轿车，欢迎的人群中自然会有人为最重要的人物开车门。

892. 怎么排序车中座位主次有礼

车中哪个位置最重要，至今没有统一的规定。可以说，最重要的人物愿意坐哪，哪就是最重要位置。当重要人物没有特别喜好时，就可按惯例来安排座次。

1）由主人亲自驾驶轿车时，一般前排座为上，后排座为下；以右为尊，以左为卑。在双排五人座轿车上，座次由尊而卑应当依次是：前排乘员座、后排右座、后排左座、后排中座。如果主人驾车时只有你一人乘坐，你应坐在前排乘员座上，表示平起平坐，亲密友善，而安全和方便变得相对次要了。否则，如果你坐在后排坐，就相当于把主人当专职驾驶人了。

2）由专职驾驶人驾驶轿车时，通常仍讲究右尊左卑，但座次同时变化为后排为上，前排为下。在双排五人座轿车上，座位由尊而卑依次为：后排右座、后排左座、后座中座、前排乘员座。不过，如果接待重要客人，例如说接待政府要员、外宾、重要企业家，这个时候公认的上座是驾驶人后座，因为这个位置的隐蔽性好，而且是车上安全系数最高的位置。不过，最标准的做法是客人坐在哪里，哪里就是上座，所以不必纠正并告诉对方“您坐错了”，这也是商务礼仪中“尊重为上”的原则。

893. 怎么在重要场合有礼

驾驶人应知道如何按礼仪要求安排车上座次，在车辆的座次上应知道必要的礼仪。按照“以右为尊”的西方礼节，在涉外接待或其他重要场合，一般都将轿车后排最右侧的座位留给最尊贵的客人或职位最高者，而驾驶人右侧的座席则是随从、陪同、秘书或者译员的专座。一般来讲，轿车后排的中座是不坐人的，这也是一些豪华公务车在后排中座位置设置扶手的原因。

894. 怎么在男女同乘一辆车时有礼

轿车席位的重要度按从大到小的顺序是：后排右座为首，后排左座为次，后排中座再次之，驾驶位右侧为末座。当然，轿车座位的重要程度也不是一成不变的。

1）在有专职驾驶人的情况下，如果一男一女同乘一辆车，按照女士优先的原则，应让女士坐在后座右边，男士坐在后座左边。

2）如果两男一女同乘一辆车，应让女士单独坐在前排乘员座。

3）如果两女一男同乘一辆车，男士应坐在前排乘员座。

4）遇到四人同乘一辆轿车时，一般不应把女士或年长者安排在后排中间座位，否则有失礼仪。

895. 怎么乘坐 SUV 有礼

SUV 是 Sport Utility Vehicle 的缩写，中文意思是运动型多用途汽车，主要是指那些设计前卫、造型新颖的四轮驱动越野车。SUV 一般前悬架是轿车型的独立悬架，后悬架是非独立悬架，离地间隙较大，在一定程度上既有轿车的舒适性又有越野车的越野性能。无论是车主驾驶还是专职驾驶人驾驶 SUV，都以前排乘员座为尊，后排右侧次之，后排左侧再次之，后排中间殿后。

896. 怎么乘坐大巴或中巴客车有礼

巴士为大型公共汽车，相对于中型公共汽车和小型公共汽车之间而言。其中，大巴应该是 9 米以上，20 座以上；中巴为 6 ～ 9 米，10 ～ 19 座；6 米以下的是小巴，10 座以下。团体客人乘坐的大巴或中巴客车，一般以驾驶人座后的第一排为尊，后排座位的重要性依次递减；同排座位也以右侧为尊，左侧次之。

897. 怎么进出轿车有礼

出入轿车，应从轿车两侧分门出入。乘车人坐左侧位置时，就从左门出入，反之，从右门出入。乘坐轿车，很忌讳穿越一个座位出入（坐后座居中位子除外），否则会被认为有失礼仪。

898. 女士怎么上车有礼

不论是自己开车或乘车，女士上车时要尽量动作优雅，入座平稳，同时还要防止走光。

1）右手轻轻扶住车门，身体微微侧转与车门平行。

2）右脚轻抬先进入车内，左手轻扶车门上沿稳定住身体。

3）臀部往内坐下，左手同时移向门柱支撑身体，并缓慢将左脚缩入车内，注意膝盖并拢。

4）借由双手撑住身体，移动身体至最舒服的位置坐妥。

5）在弯腰进入车内的瞬间，穿低胸服装的女士要防止走光。如果旁边有男士时，女士可自己腾出一只手轻轻按着胸部。

899. 女士怎么下车有礼

和上车时一样，女士从汽车座椅上出来时，也要注意自然优雅和避免走光。

1）下车前要整理好衣服和发型，确认收拾好随身携带的小包等物品，然后再打开车门。

2）打开车门后，将靠车门边的脚慢慢踏至车子边缘，双膝合拢。

3）将车门边的脚移至地面，利用门柱轻微支撑起整个身体，并注意裙子没有皱折或扭曲。如果这时正穿着低胸上装，最好用手掇弄一下头发或直接按着胸部来避免走光。

4）将身体转向车门，运用车门柱作为身体的支撑，缓慢地将车内的手移向车门，并利用这股助力将身体提起。

5）借两手的力量支撑身体，优雅地离开座椅。如果穿着的裙子有开岔，应将身体稍微前倾，让裙摆自然垂下。

6）轻轻转动身体并优雅站直，同时将靠外侧的脚轻轻地往前摆好姿势。

900. 怎么在与其他人同乘轿车时有礼

与其他人一同乘坐轿车时，应将轿车视为一处公共场所。在这个移动的公共场所里，乘车人一定要对个人的行为举止多加约束。

1）不要争抢座位：上下轿车时要井然有序，相互礼让，不要推推搡搡，拉拉扯扯，尤其是不要争抢座位，更不要为自己的同行之人抢占座位。

2）不要动作不雅：在轿车上应注意举止，不要和异性黏黏糊糊，或是东倒西歪。穿短裙的女士上下车最好采用背入式或正出式，即上车时双腿并拢，背对车门坐下后，再收入双腿；下车时正面面对车门，双脚着地后，再移身车外，这样不会走光。如果跨上跨下，爬上爬下，姿态将极不雅观。

3）不要不讲卫生：不要在车上吸烟，或是连吃带喝，随手乱扔；不要往车外丢东西、吐痰或擤鼻涕；不要在车上脱鞋袜、换衣服，或是用脚蹬踩座位；更不要将手、腿、脚等伸出车窗。

4）不要不顾安全：不要与驾驶人聊天，以防其走神；不要让驾驶人听移动电话或看书刊。协助尊长、女士、来宾上车时，可为之开门、关门、封顶;在开、关车门时，不要弄出声响，并防止夹伤人;在封顶时，应一手拉开车门，一手挡住车门门框上端，以防止其碰人。当自己上下车、开关门时，要先看后行，切勿疏忽大意，出手伤人。

901. 怎么起步有礼

驾驶人在车辆起步过程中，不仅要按规定的动作要领进行操作，还要考虑到不能影响其他车辆和行人的正常通行，做到文明起步。否则，不仅失礼，而且也不利于安全。

文明起步的具体要求如下：

1）起步前,应观察车辆周围情况，确定不影响其他车辆和行人正常交通后，再按操作要领起步。

2）起步时，应严格按照起步动作要领操纵车辆，保证车辆平稳起步。当车辆乘载人员或装载货物时，起步应更加平顺，以免造成人员拥挤受伤或物资碰撞损坏。

3）起步后,应注意后面来车情况，进入行驶车道要缓慢，不能过急。如果发现后面有来车，应减速缓行，让其先行通过。

902. 怎么行车有礼

驾驶人在行车中，必须严格遵守法律、法规和规章，始终坚持文明驾驶，礼让行车，做到不开英雄车、冒险车、赌气车和带病车。否则，不仅失礼，而且也不利于安全。

文明行车的具体要求如下：

1）发现前方道路或路口堵塞，应按顺序减速或停车，等前方路口疏通后或前方车辆开始行驶时，再尾随继续行驶。

2）与其他人员发生争执时，应耐心分辩，不要带着情绪驾车。

3）遇到违章超车和强行占道行驶的车辆，应注意避让。

4）直行车辆发现前方是红灯时，在本车道减速停车，等待放行信号。

5）车辆行驶时，发现后车示意超车，应减速慢行，靠边行驶，给对方让出超车空间。

6）超车时，前方车辆不减速，应停止超车，与前方车辆保持安全距离，或减速慢行，或变更车道。

7）超车时，发现前方车辆正在超车，应减速慢行，让前方车辆先超车。

8）当汽车经过积水路面时，应注意减速慢行，以免泥水飞溅到道路两侧行人身上。

9）驾驶车辆通过有老人或儿童的路段，应减速慢行，确认安全后通过，以免行人受到惊吓，发生意外。

903. 怎么会车有礼

驾驶人在会车时必须遵守交通法规，自觉做到礼让“三先”，即“先让、先慢、先停”，千万不要争道抢行。遇到难行之处，要“宁停三分，不抢一秒”。

文明会车的具体要求如下：

1）在划有道路中心线的路面上行驶，应自觉靠右行驶；在无中心标线的道路和窄路、窄桥上行驶，须减速靠右通行，尽量给对方提供良好的会车条件。严禁在会车时占道不让甚至抢道行驶。

2）在有障碍的路段会车时，无障碍的一方先行，但有障碍的一方已驶入障碍路段而无障碍的一方未驶入时，有障碍的一方先行。靠近障碍物的车辆，不要争先抢道或超越障碍物通过。

3）在狭窄的坡道会车，一般下坡车应让上坡车先行，但如果下坡车已行至中途而上坡车未上坡时，应让下坡车先行。

4）在傍山险路会车时，靠山壁一侧车辆应给外侧车辆足够的安全距离并让其先行。

5）雾天会车时，应开闭灯光示意，听到对方鸣喇叭时应鸣喇叭回应。

6）车辆载重、载人会车时，应充分考虑人员、物资安全，不可过分靠近路边，以免被路面的树枝或电线刮伤、刮坏，并与路边的行人保持一定距离。

7）会车时，遇到对方占道不让或不守规章，应主动停车，等对方通过后再继续行驶。不要意气用事，抢道通过。

904. 怎么超车有礼

超车一般是在高速行驶的情况下进行。如果不能做到文明、安全超车，随时都可能发生交通事故。

文明超车的具体要求如下：

1）超车前，先观察路况和行车环境，判断是否具备超车条件。当不具备超车条件时，不可强行超车。

2）超车中，要严格按照超车规定进行超车，打开左转向灯，适当鸣喇叭，向前车示意，当前车减速让行后，应果断地从左侧超越。如果前车对自己意图不明，仍然占道不让，切不可强行超车，甚至从右侧超车，更不可超越后故意猛打方向盘或踩制动踏板惊吓对方。

3）超车后，应当鸣喇叭，对被超车辆的让行表示谢意。在与被超越车辆之间拉开一定的距离后，开启右转向灯逐渐驶回原车道，不要急打方向盘驶回原车道。

905. 怎么让车有礼

让车是让超车的简称，即让后面车辆超越。车辆在行驶中，应做到安全和文明礼让。

文明让车的具体要求如下：

1）当后车示意超车时，应观察道路及交通情况，掌握好让车时机，主动让车。

2）给后车留出足够的超车空间，减速慢行，靠右行驶，不得让道不让速或让速不让道。

3）主动避让执行任务的特殊车辆。

4）不得强占道路，故意不让。

906. 怎么停车有礼

车辆停放应严格遵守有关规定，不得随意乱停乱放，妨碍交通。否则，不仅失礼，而且也不利于安全。

文明停车的具体要求如下：

1）车辆在道路上临时停放，应紧靠道路右侧边线，不得影响其他车辆正常通行，也不要堵住行人和骑车人的正常通道，不要堵在别人和商铺的门口。

2）车辆因故障停在道路中央时，应设法将车辆移至道路右侧，不得阻碍交通。如果车辆不能迅速推移，应在车前后 50 ～ 100 米以上的地方设置危险警告标志并开启危险警告灯，天色昏暗或夜间应打开示宽灯、尾灯，以引起其他车辆的注意。

3）在交通流量大、人员稠密的地方，应避免停车。

4）停车时，注意给后来的车留出车位。如果实在没有车位，可在车上贴个条写上自己的电话。

5）车辆停放要与其他车辆保持适当间距，以方便其他车辆驶出。

6）尽量把车停在停车场或划线的停车位中，防盗防贴条，而且不幸被刮碰后有人负责。

7）在停车场内，要首选容易进出的地方停车。

8）进出停车场时，必须缓慢行驶，动作细腻，不能高速进出，大手大脚。

9）在暂时没有停车位时，要注意观察车辆动向，留心那些准备驶离停车场的车辆。

10）在没有固定停车位的情况下，一定要选择平坦、开阔、没有任何环境威胁且对他人、他车影响很小之处。不要停在其他车辆行驶的盲区，要让其他车辆在行驶中能够看到你的车。

907. 怎么让报警器有礼

随着私家车的增多，居民小区内汽车报警器常常成了噪声扰民的“祸首”，每当打雷、放鞭炮时，小区里私家车的报警器便“一触即发”，刺耳的声音令居民备受折磨。

1）汽车报警器的灵敏度是可以调节的，如果调得太高，往往就会产生误报。只要车主回家后将报警器灵敏度调低，就能减少误报，从而就能避免出现扰民的现象。

2）由于有些车主贪图便宜，购买的报警器大多质量不过关，只要稍有动静就会惊动车辆，从而发出刺耳的声响。因此，车主在安装报警器时，最好选择正规产品，这样的报警器只有在车辆被拖动、损坏或者有人试图进入车内的情况下才报警。

908. 怎么进出小区有礼

小区不同于公路或街道上，有行人较多、宠物较多、盲区较多的不利因素。因此，在小区行车，一定要小心谨慎，注意安全和文明礼貌。

1）小区门口一般都有提醒减速慢行的限速牌，一般是 5 公里 / 时。

2）进出小区时要集中精力，尤其是上下班时。

3）小区内有很多视线死角，弯道也较多，骑车人或行人有时突然从车前横冲猛拐，驾驶人应预测种种可能性，及时放慢车速，并做好随时制动停车的准备。

4）小区小孩较多，宠物也不少，车辆起步时一定要绕车辆观察，检查是否有儿童、宠物或其他物品，确认没有危险时再上车起动车辆。

5）进出小区时，如果前面有行人正在道中行走，不宜鸣喇叭催促。看到有老人在车前行走时，更不要鸣喇叭，以防吓到他们。

6）看见有孩子在车旁奔跑时，要通过车内、外后视镜观察车辆四周情况。

7）如果在小区内洗车，一定要找个合适的地方，避免冬天结冰一大片，夏天污水遍地流，让别人走路不安全。

909. 怎么加油有礼

给车辆加油，对驾驶人来说是件再平常不过的小事。不过，如果不注意礼貌，也是会惹人讨厌的。

1）不要反其道而行之。在加油站入口，一般都有一个清晰而醒目的箭头标志，但一些车辆在站内加油后径直从入口处驶出。同样，一些车辆为图方便也直接从出口处驶入了加油站，加完油后又从入口顺道驶出。

2）不要只图自己方便。如果前面的位置能加，就到前面去，不要一进去就停在最后一个加油位，导致前面的油枪空着，后车却要等待。

910. 怎么编队行驶有礼

有时候人数较多，需要多辆车一同行驶，比如举行婚礼等场合，这时有专门的车辆编队礼仪需要注意。

1）禁止使用危险警告灯。非经有关部门许可，一般情况下编队车辆不能使用危险警告灯，因为这是车辆遇到紧急情况或发生故障时使用的灯光。在正常情况下，车辆编队行驶中使用危险警告灯是违反交通法规的。

2）头车要控制好车速。车辆在编队行驶中，后车要跟上前车，一般规律是后面的车速逐个比前车车速要快。如果一个 10 辆车的编队，头车车速 60 公里 / 时，尾车就要最少 80 公里 / 时的车速才能跟上。因此，头车要随时留意路况，并尽量控制好车速。

3）尾车要随时留意车队中的前车状况。编队行驶中，有可能发生很多小意外，尾车应随时留意车队行驶状况，并及时通报头车，以保证车辆编队的完整。

4）编队行驶时不可影响其他车辆行驶。当有其他车辆穿插车队的时候，不要挤、别、催、赶，尽量让他车先行。如果必须予以提醒，可以使用短喇叭声友好提示。

911. 怎么让车内环境有礼

一辆车的车内环境情况反映了车主的修养，如果车内脏、乱、差，那就有失礼仪了。

1）保持车里新鲜的空气，驾驶人应带头不在车里抽烟。

2）可在车内备一些餐巾等物品，方便他人使用。

3）可备一些报刊等读物，方便乘车人阅读。

912. 怎么对乘车人有礼

评价一个好驾驶人的首要指标是安全，其次是让乘车人感觉舒服和有礼貌。

1）无论何时，驾驶人的心中要先有乘车人，在开车时一定要想着让乘车人感觉舒服。

2）起步时尽量缓慢些。如果起步过猛，乘车人就会感觉不舒服。

3）尽量早制动、轻制动、多利用发动机制动，避免紧急制动。高手有个说法，就是每次紧急制动都是由于你自己的操作失误而造成的。比如，过路口时看见有人突然横穿马路，这时你迫不得已地紧急制动，这就是由于你观察不够造成的。

4）转弯时减速，并尽量小角度打方向盘。如果快速转弯，车身在离心力的作用下发生侧倾就越严重，再加上突然大幅度打方向盘，不仅会让乘车人心惊肉跳，而且还容易让汽车侧滑失控。

5）开车时，驾驶人尽量不要跟乘车人闲聊，闲聊容易分散精力。相关资料表明，开车闲聊导致事故的风险比通常情况下高出 4 倍。如果非要和乘车人聊天，一定要注意选择话题，就像天气、当地的风俗、特产、名胜以及沿途的景观等一些大众化的话题永远都可以说，而像婚嫁、年龄（特别针对女性的时候）、工资等涉及个人隐私的内容都不应该问起，还有像小道消息、八卦新闻等尽量不要谈论。

6）千万不要总通过后视镜“窥视”后座的乘车人，除非是你亲密得不能再亲密的人。否则，那种“窥视”的眼神将是令人恐怖和难受的。

913. 怎么问路有礼

驾车到陌生的地方去，走的是陌生的路线和路面，对所经路线的交通状况不熟悉，路面状况也不了解，驾驶人在途中要勤问路，要会问路，以防因对路况不熟而发生的交通意外。

1）向养路工、警察、驾驶人、修车厂工人、加油站工人、路人、饭店服务员、宾馆服务员等人员询问路况比较靠谱。

2）如果需要问路，先要停步或下车，不可把他人招呼到自己跟前或拍肩而问。

3）要热情礼貌地称呼对方，如同志、师傅、阿姨等，并对打扰对方表示歉意，绝对不能用“哎”“喂”等不礼貌的呼叫，然后清晰地说明意图。

4）问路时，和对方距离要适中，控制在 1 ～ 2 米，给对方以安全感。

5）无论得到怎样的回答，都要致谢，不可扬长而去。

第二十章　野外求生篇

**野外的许多意外都难以预料，
比如，汽车抛锚、探险被困、自驾游迷路等。
要想在极度困难的险境生存下来，
就必须得掌握一定的生存技能。**

915. 野外怎么利用自然辨别方向

在野外，失去方向远比迷路可怕得多，因此要学会辨别方向。

1）在夜间寻找北极星。

2）将手表时针正对太阳方向，时针与十二点处之间的夹角平分线指向正北。

3）在空旷处立竿见影，记下不同时间两次影子顶点位置，两点的垂直平分线为正北方向，向太阳的一方为南。

4）观察树桩，年轮宽面是南，或观察一棵树，枝叶南密北疏。

5）蚂蚁洞口大都朝南。

6）岩石布满青苔的一面是北，干燥光秃的一面为南。

914. 野外被困时怎么自救

俗话说："天助自助者。"驾驶人在灾患面前，应当凭借自己的毅力进行顽强斗争。

1）自驾游时一旦被困野外，无论在哪里，首先立即离开寒冷或炎热的地点，避开风雨。

2）利用可用之物发出容易引人注意的信号：把颜色与周围环境形成强烈对比的衣服归拢在地上；生火冒出浓烟；吹哨子，每分钟吹六下，停一分钟再一次；在白天用镜子反射阳光，在夜间用电筒发出闪光信号。

3）发信号前，不要到处寻找食物和水，搜索队说不定就在附近。

916. 野外怎么寻找水源

俗话说："人可三日无食，不可一日无水。"形象地道出了人类生存对淡水的依赖。被困野外，找寻饮用水比找寻食物更重要。一般人没有水只能活几天，热天则更短，加上找寻或改善藏身之所、发出信号等活动中，体内水分已消耗不少，应先补充，最后再找食物。

在野外寻找水源的方法主要有：

1）用含水植物，如仙人掌等。

2）沿山谷向下寻找。

3）用油布、雨伞等收集雨水。

4）用塑料袋套住植物的叶子收集水。

5）夜间撑起胶布收集露水，特别适合于森林。

6）净水方法主要有：净水器；明矾；在竹筒中从上到下装木炭、土、沙、石子净化。

918. 野外怎么避免雷击

自驾游时，在野外应注意躲避雷击。雷击可致人伤残，甚至死亡。

1）有些地方，易遭雷击。树下，尤其是独立或高大的树，树林的边缘，江河湖海及游泳池等开阔的水面，帐篷、草堆、山顶、铁路，以及无避雷设备的小船或游艇等地方，都是容易遭受雷击的物体或地形，雷雨来时应尽量避开这些地方。独立的小屋、铁栏杆、大石下和山洞口等，虽然不是直接的雷击点，但雷击其附近也容易间接伤人，也应避而远之。

2）避雷场所，安全可靠。雷雨将至，应立即停止一切旅游活动，迅速靠近有避雷装置的建筑物、钢架，或躲进汽车车厢内。在山顶时，要逃离制高点，离开大树跑向低地。雷雨来时，如果来不及逃离高大的物体，找些干燥或绝缘的物体垫在脚下，可减少雷击伤害。如果既无避雷场所，又无干燥或可绝缘的物体，可尽量使身体降低，并减少身体与地面的接触，两脚并拢或蹲下，同时手抱双膝，头伏于膝部，也可避免或减少雷击伤害。

3）遭受雷击，紧急救护。雷击中物体时，可产生6000～10000℃的高温，大多有火出现。人遭雷击后身上着火，同行游客应帮助扑灭。对雷击烧伤者，应送医院救治，不要擅自用药或采取其他治疗措施，以免贻误治疗时间。如果呼吸和心跳停止，必须现场抢救，立即做人工呼吸。

919. 野外怎么发求救信号

在野外发生危险后，除了要安排自己最基本的生存需求外，然后要做的就是发出需要别人帮助的求救信号了。利用身边一切可利用的事物去吸引别人的注意力，当人们发现你的那一刻，你就成功了。

1）燃烧烟火是报警求救的最好方法。点三堆火，中间距离相等，昼烟夜火。

2）大声呼喊或借助其他物品发出声响，如用斧子、木棍敲打树木。

3）利用金属信号镜、罐头皮、玻璃片等能反光的物品回光反射信号。

4）在比较开阔的地面制作地面标志。比如把青草割成一定标志，或在雪地上踩出一定标志。记住这几个单词：SOS（求救）、SEND（送出）、DOCTOR（医生）、HELP（帮助）、INJURY（受伤）、TRAPPED（发射）、LOST（迷失）、WATER（水）。

917. 野外怎么鉴别野菜

可食野生植物，包括可食的野果、野菜、藻类、地衣、蘑菇等。特殊条件下，粮食补给断绝，野生植物是主要的应急食物。

在野外鉴别不认识的野菜的主要方法：

1）取嫩叶少许，品尝是否有苦涩、辛辣及其他怪味，如果有立即吐出，不能食用。

2）用开水泡5～6小时或煮熟，再尝是否有异味。

3）向煮后的汤里加入浓茶，如果有大量沉淀说明含有重金属，不能食用。

4）煮后有大量泡沫的，说明含有皂甙类物质，不能食用。

5）牲畜能吃的，人一般也能吃。在无任何器具鉴别时，先吃一小点，8～12小时后如无头痛、恶心、头昏、腹泻、腹痛等，可大量食用。万一中毒后，可用催吐（抠喉咙）、导泻、洗胃的方法急救，用生牛奶、生鸡蛋清、大蒜脂等解毒。

920. 野外被困时怎么留下信号物

当离开危险地时，一路上要不断留下信号物，不仅可以让救援人员追寻而至，在自己希望返回时也不致迷路。

方向指示器主要包括以下几种：

1）将岩石或碎石片摆成箭形。

2）将棍棒支撑在树叉间，顶部指着行动的方向。

3）在卷草中的中上部系上结，使其顶端弯曲指示行动方向。

4）在地上放置一根分叉的树枝，用分叉点指向行动方向。

5）用小石块垒成一个大石堆，在边上再放一小石块指向行动方向。

6）用一个深刻于树干的箭头形凹槽表示行动方向。

7）两根交叉的木棒或石头意味着此路不通。

8）用三块岩石、木棒或灌木丛传达信号，含义明显，表示危险或紧急。

921. 野外被困树林怎么办

俗话说："水能送人到家。"道路和居民点常常是滨水临河而筑。被困树林中，找寻出路时可顺着水流方向朝下游走去。此外，还要注意以下几点：

1）找个天然的藏身之地，或者盖一间离地的披屋。

2）找寻食物时要留心，颜色鲜艳的植物多半有毒，特别是红色和橙色的。

3）常洗澡可少惹昆虫和预防皮肤病。

4）衣服积汗会霉烂，须每天洗衣。

5）生起火堆，以驱虫蛾、蚊蚋等。

6）步行时如果身体给藤萝缠着，倒退而行容易脱身。

922. 野外被困山中怎么办

俗话说："不识庐山真面目，只缘身在此山中。"说的就是"当局者迷"的意思。如果被困山中，要注意以下几点：

1）周围高地比谷底安全。

2）把多余衣服或颜色鲜艳的布块铺在地上显示自己的位置。

3）吹哨子或高声呼喊，吸引别人注意。按国际求救信号呼救：一分钟六次，停顿一分钟。不断重复做下去，要比不定时呼叫更令人注意。

4）选择暂时栖身之地时，要避开山崩或雪崩的险地，例如满布碎石的斜坡。可躲进洞穴或凸起的岩石下，这些地方能遮挡风雨烈日，通常也有水或较潮湿，但须提防雷暴电击。

923. 野外被困雪地怎么办

俗话说："风雪无情。"如果在雪地上因暴风雪或天色昏暗而暂时无法潜行，可掘一个雪洞藏身，或者利用现成雪洞。

1）积雪的树枝可能不需花气力就是很好的藏身地方。

2）找一个雪堆，在旁边做一个显眼的记号使救援人员易于看到。在雪堆底部往里掘一条约长 60 厘米的小隧道，然后挖一个可让人坐到里面的洞，用树枝在雪堆顶上戳一个通风口，并不时用树枝捅一下通风口，以防给雪堵住。在洞内挖出一个高台作长凳，在两侧和后面挖一道小沟，在凳上铺带叶树枝，在脚前掘个坑，冷空气会往下沉。留在雪洞内，把入口封住，等天亮或风雪停了再出去。除非有睡袋或塑料维生袋，否则在雪洞里不要睡着。

924. 野外被困沙漠怎么办

1）在沙漠里，最重要的是避免脱水。

2）如果是汽车抛锚，烈日当空时，留在车厢内；如果是徒步旅行，应走到阴凉地方去，例如洞穴里或岩石下。

3）在帽子上面放一块手绢，从颈背垂下来完全遮盖颈背和头部以避免中暑。

4）发出求救信号，然后找个阴凉地方休息，到晚间才活动。

5）在干涸河床找水源，潮湿地方或植物根部四周可能挖掘到地下水。

6）留心观察野生动物活动，有昆虫、苍蝇、走兽、飞鸟的地方附近一定有水。

7）如果缺乏食物，可尝试周围的植物，大多数沙漠植物的某些部分都是可以吃的。

925. 野外被困沼泽怎么办

俗话说："风打山梁，霜打洼。"一般涝洼地易受冻。涝洼地就是沼泽地。在广阔的沼泽地中，最大的威胁是潮湿寒冷的天气。如果弄湿了衣服，又暴露在寒风中，就会很容易冻坏。被困沼泽时，应尽快找个干燥的地方藏身，可寻找动物躲避风雨的地方，如树林、矮树丛、洞穴、岩石、堤岸等。收集雨水或把冰雪融化做饮用水。但在大雨、大雪或浓雾的情况下，若非必要就别冒险走出去。等天气好转，才走到附近安全的地方。

928. 野外怎么防风寒

俗话说："外感风寒，百病之源。"山区拯救专家认为，风寒可能是不少登山者丧命的间接原因。人受风寒后，体力骤衰，判断力减弱，很容易发生失足等意外。

1）如果发现自己有疲倦、无精打采、皮肤冰冷、步履不稳、发抖、肌肉痉挛、口齿不清、产生幻觉、烦躁易怒等危险征象时，应脱掉湿衣服换上干的，尽可能裹住头、面、颈和躯体，以保存身体热量。

2）尽快找个地方躲避风雨。

3）钻进睡袋或塑料维生袋内。

4）吃点甜食，喝点热饮。

926. 野外被困窄洞怎么办

人被困窄洞，要想出来，就得完全放松身体，呼吸恢复正常后，设法慢慢钻出洞口，要有耐心且保持轻松，尽可能利用身体各部分移动。

1）如果照明用具熄灭了，应坐下休息，让眼睛尽量适应黑暗环境，并设法回想走过的路线。

2）如果离洞口不太远且能看见一线光，应慢慢以手探路爬出去。

3）如果洞内漆黑一片，但刚走过的通道很少弯角，没有岔路，地面又平坦，可用手摸索洞壁爬出去。

4）如果洞内路线复杂或障碍重重，最好留在洞内等候救援。

927. 野外被困沙洲怎么办

俗话说："时间和潮汐不等人。"徒步到海湾或小岛，遇潮水截断了归路，可能要等十二个钟头以上潮水才退落。

1）这时应爬上高处，但勿爬得太高，只要能避开潮水就够了；也不要攀登悬崖，摔下或被困半道上，拯救非易。

2）避开潮水之后，静待援救。

3）密切注意四周，如果看到有人就挥舞衬衫或颜色鲜艳的物件。

4）如果被困沙洲上，可挥舞物件并大声呼救。

5）如果距离岸边颇远，最好留在原处等待而不要涉水上岸，因为途中可能有急流或深沟。

929. 野外怎么取火应急

在野外，火往往是度过危难的救星，取暖、煮食物、烧水、烘衣服、发信号、驱虫等都离不开它。因此，野外活动一定要带上打火机或防水火柴。

1）找引火物，捡拾干柴。干柴为易燃品，容易引火上身。在野外，无论是用何种方法取火，首先都要寻找到易燃的引火物，可选用干燥的棉絮、纱线、草屑或撕成薄片的干树枝、干木屑等。此外，森林中的枯草、落叶、松针、松脂、细树枝、鸟巢、鼠窝、羽毛和苔藓等都可以。干柴要选择干燥的未腐朽的树干或枝条，以松树、栎树、柞树、桦树、山樱桃之类的硬木最佳，这些木柴燃烧时间长、火势大、木炭多。

2）正常取火，火柴火机。出发前在火柴上滴蜡，可防止火柴受潮。火柴万一潮湿，可将它放在头发里面摩擦一番，头发产生静电可使其干燥。在野外正常情况下，火柴或打火机是最重要的点火工具，所以去野外活动时一定要带上打火机或防水火柴，普通火柴则放在防水的盒子里。

3）没有火柴，利用汽车。如果汽车抛锚，又没有火柴，但车上装有点烟器，可用纸捻、边缘散开的干布条或枯枝来引火。点烟器烧红后，点着纸捻作为火种。千万别用汽油作为引火物，因为汽油是爆炸性燃料，燃烧时产生的烈焰或爆炸都很危险。

4）无点火器，用蓄电池。如果车内没有点烟器，可利用汽车蓄电池。把蓄电池拆出来（搬时要保持垂直，以防酸液溅到身上），截取两段不太重要的电线，例如车厢照明灯的电线，或使用跨接线，两线各接一个电极，然后小心地把两线的另一端互碰，激出火花点燃旁边放置的引火物。

5）火心要空，生猎人火。生火前，先清理周围地面，移开易燃东西，同时准备一桶水或用来拍熄火焰的树枝等灭火工具。生火时首选猎人火，就是用圆木、石块、泥土或草皮砌个长 30 ～ 45 厘米的八字形窀。阔的一面向风，约宽 30 厘米；窄的那端背风，宽 7.5 ～ 10 厘米。在窀宽的一端生火，窄的一端最热，因此只要前后移动平锅，就能控制煮食物的温度。

6）透镜取火，向着太阳。在野外，强烈的阳光通过凸透镜聚集后可以产生足够的热量点燃火种。如果没有现成的放大镜（凸透镜），可从望远镜或照相机镜头上取下一块凸透镜来代替。在寒冷地带或冬季，也可找一块冰加工成中间厚周边薄的冰凸透镜。另外，在手电筒反光碗的焦点上放引火物，向着太阳也能取火。

7）藤条取火，有点难度。如果没有火柴、打火机，也无法利用汽车和使用透镜取火，可找根干树干，一头劈开，用东西将裂缝撑开，塞上引火物，用一根长约 2/3 米的藤条穿在引火物后面，双脚踩紧树干，迅速地左右抽动藤条，使之发热将引火物点燃。还可用两块软质木头或竹片相互摩擦取火，下面垫以棕榈树皮或椰子叶底部的干燥物作为引火物。

8）击石取火，选对石头。在野外，可以找一块质地坚硬的石头作为“火石”，用小刀背或小片钢铁向下敲击“火石”，使火花落在引火物上。当引火物开始冒烟时，缓缓地吹或扇，使其燃起明火。如果“火石”打不出火来，可另外寻找一块石头试试。通常选用的石块以燧石为最佳，颜色为浅灰色或暗黑色等，通常呈结核状或致密块状。

9）钻木取火，最后手段。钻木取火对现代人来说是有一定难度的，只能作为最后手段试而为之。方法如下：用坚韧的树枝或竹片绑上绳子、鞋带或皮带，做成一把弓，在弓上缠一根干燥的木棍，用它在一小块硬木上迅速地旋转，这样会钻出一些细碎的木屑，最后木屑冒烟而生出火花，引燃火种。此外，还有电能取火、枪弹射击取火等多种方法，可根据当时条件采取不同的方法。

10）保持火堆，彻夜不灭。用泥土或石块堵在火堆四周，以减少空气流动形成的风，然后添上耐烧硬木或潮湿木块。为了尽量取暖，可躺在火堆与任何天然屏障之间，例如堤坝、石壁等，这样屏障能把热量反射到身体背火的部分。如果需要，可把石块或圆木滚动到适当位置充当热反射器。

930. 野外怎么取水应急

水是生命之源。没有食物，正常人平均能活 3 周，但没有水，3 天也活不了。因此，在困境中，一定要设法保证身体对水的需要。

1）寻找水源，首选山底。寻找水源的首选之地是山谷底部。此外，要注意绿色植物的分布带；在干涸河床或沟渠下面很可能会发现泉眼，尤其是沙石地带；在高山寻找水源应沿着岩石裂缝去找；在海岸边应在最高流水线以上挖坑，尤其是在沙丘地带，很可能会有一层厚约 5 厘米的沉滤淡水浮在密度较大的海水层上。一定要注意，在周围环境中无任何绿色植物生长的池塘或周围出现动物残骨的地方，水源可能已被污染，要保持警惕。

2）没有水源，收集雨露。除了工业化国家中出现的会增加土壤污染的酸雨外，各个地方雨水几乎都能饮用，只需收集即可。在日夜温差相当大的地区，会有很多露水，当它凝结在金属体上时，可以揩抹下来或者直接舔吸。也可将干净衣服系在腿上，在湿的植被中穿行，然后将水拧出来或者直接吮吸。

3）依靠植物，也能取水。依靠植物取水时，应挑选健壮的枝叶浓密的嫩枝条，套上一只塑料袋，袋口朝上，袋的一角靠下，叶面蒸腾作用会在袋内产生凝结水。此外，杯形植物和槲寄生植物叶片呈中空状，经常储有水。竹类中空的节间也常存有水，尤其是那些年老的茎秆。摇动它们，如果能听到“咕嘟”声响，肯定有水。在每一节的顶部剖开一 V 形槽口，将竹竿倾斜就可倒出水来。

4）动物取水，来源流汁。动物的眼眶里储含水，通过吮吸就可得到。所有鱼类体内都有可饮的流汁，尤其是大鱼，沿鱼刺延伸储有许多新鲜流汁。将鱼解剖并取出内脏，保留脂肪并除去骨架，小心不使鱼体内的流汁流走，可直接饮用它们。要留心不去吸吮鱼肉部分的浆汁，因为它们富含蛋白，消化时会消耗大量的水分。此外，沙漠动物也可成为流汁的来源。

5）地面挖坑，凝结成水。在地面挖一大约宽 90 厘米、深 45 厘米的坑，坑底中央放一收集皿，在坑上悬一条拉成弧形的塑料膜，光能升高坑内潮湿土壤和空气的湿度，蒸发产生水汽，水汽逐渐饱和，与塑料膜接触遇冷凝结成水珠，下滑至收集皿中。这种方法适用于沙漠地区或日夜温差相当大的地区，在 24 小时内至少能收集 55 毫升水。

6）不洁净水，需要净化。找到水源后，应根据当时条件对水源进行必要的净化处理，以防中毒或传染上疾病。当找到的水源中有漂浮的异物或水质混浊不清

时，可在离水源 3 ～ 5 米处向下挖一个深 50 ～ 80 厘米、直径约 1 米的坑，让水从砂、石、土的缝隙中自然渗出，然后将已渗出的水取出盛入存水容器中。当水源周围的环境不适宜挖坑时，可找一个塑料袋将底部刺些小眼，然后自下向上依次填入 2 ～ 4 厘米厚的无土质的干净细砂—木炭粉—细砂—木炭粉—细砂 5 ～ 7 层，压紧按实，将不清洁的水慢慢倒入自制的简易过滤器过滤后收集起来。在收集到的水中放入少量的明矾或捣烂的木棉枝叶、仙人掌、榆树皮，在水中搅匀后沉淀 30 分钟，轻取上层清水。

7）对饮用水，进行消毒。不管是河水、湖水、溪水、雪水、雨水、露水等，还是通过渗透过滤、沉淀而得到的水，最好都应进行消毒处理后再饮用。可将净水药片放入存水容器中，搅拌摇晃，静置几分钟后再饮用；如果没有净水药片，可用随身携带的医用碘酒或漂白剂对水进行消毒；如果以上的消毒药物都没有，可用食醋对水进行消毒。此外，在海拔 2500 米以下且有火种，把水煮沸 5 分钟也是消毒的好办法。

8）寻到咸水，防止腹病。如果寻找到的是咸水时，可用地椒草与水同煮，虽然不能去掉原来的苦咸，但能防止发生腹痛、腹胀、腹泻。如果水中有重金属盐或有毒矿物质，应用浓茶与水同煮，最后出现的沉淀物不要喝。

9）饮水紧缺，合理饮水。在饮水紧缺的情况下，一定要合理安排饮用水。不能开源，就要善于节流。不要为一时口渴而狂饮。如果一次喝个够，身体会将吸收后多余的水分排泄掉，这样就会白白浪费很多的水。喝水时，应一次只喝一两口，然后含一大口慢慢咽下，过一会儿感觉到口渴时再喝一口，慢慢地咽下。这样重复饮水，既可使身体将喝下去的水充分吸收，又能解决口舌干燥。

10）水分消耗，降到最低。为了使水分消耗降到最低程度，可以采取以下措施：多休息，少运动；不要抽烟饮酒；不要谈话，不要用嘴呼吸；不要躺在热腾腾的地上；不要进食或尽可能少进食，因为如果身体得不到水分，体液会从要害器官转移以便消化食物，这会加速脱水；最好待在阴凉场所，如果找不到，可搭一凉棚。

931. 野外怎么取食应急

被困荒野，没有食物，就不得不靠山吃山，以野生动植物维持生命。有毒和无毒的野生植物，难以一一记住。因此，必要时须仿效“神农尝百草”，亲自尝试哪种植物可供食用。

1）野外昆虫，遇险美食。昆虫是野外遇险的美食。据调查，目前有记载可查的可食用昆虫已达 500 余种，主要有蚂蚱、蟋蟀、蜻蜓、黄蜂、蝉、蜜蜂等。吃昆虫时，可根据当时自己所具备的条件，选择烤、烧、炒、煮、炸等不同的方法食用。

2）野生植物，识别有方。可食野生植物，包括可食的野果、野菜、藻类、地衣、蘑菇等。特殊条件下，粮食补给断绝，野生植物是主要的应急食物。因此，在自驾游前，应该掌握一些辨认可食植物的知识。如果没来得及上此一课，那就仔细观察鸟和猴子的食物，这些食物一般人都能吃。

3）野果可食，树皮亦可。在野外，不但野菜、野果可食，而且树皮也可应急食用。柳树、松树、白杨树新生的树皮或内皮，都可以吃。

4）用盐鉴别，变色勿食。采集野生植物最大的问题是如何鉴别有毒或无毒，有一个最简单的办法，就是将采集到的植物割开一个口，放进一小撮盐，然后仔细观察这个口是否改变原来的颜色，通常变色的植物不能食用。

5）死亡边缘，冒险尝试。只有在因饥饿而濒临死亡边缘，才可冒险进行可食性实验。可以实验一下在周围数量最多的那种植物，但不要试伞菌类植物，除非确知某种伞菌无毒，否则不要贸然煮来吃，因为有些伞菌即使煮熟了仍然含有剧毒。选定一种植物后，用两只手指捏紧叶子或茎部，看看流出来的汁液是什么颜色，汁液呈乳白色的大多有毒。但蒲公英除外，不但营养丰富，整株都可食用，而且还能治疗腹泻。

6）汁液涂唇，苦怪涩弃。在进行可食性实验时，可将汁液涂在下唇里面柔软的部位，同时把一小块不大于指甲的植物放在舌尖，等四五分钟。如果有苦涩、辛辣、发麻、恶臭或其他异味，就要扔掉；如果怪味很浓则可能有毒，应立即吐掉并漱口；如果没有这些感觉，就在植株上撕下约 5 厘米见方的小块，嚼烂后吞下，等 2 小时；如果胃部不适或作呕，植物可能有毒；如果没有这些症状，就嚼烂并吞下一块较大的，约 15 厘米见方，再等 2 小时；如果没有感到不适，则植物大概无毒。

7）清水煮后，怪沫勿食。经试验找到相信无毒的植物后，把它煮熟，倒掉汁液，再煮一次，以防万一。因一些有害物质（单宁、生物碱）可溶于水，所以可将植物用开水烫后再用清水浸 5 ～ 6 小时或煮熟，再品尝是否还有怪味。此时若苦涩、怪味依然存在，不可食用；向煮后的植物汤中加入浓茶，若产生大量沉淀，表示含重金属盐或生物碱，不可食用；煮后的汤水经振摇产生大量泡沫的，表示含有皂疸类物质，不可食用；一般牲畜可食用的饲料，人基本都可食用，特别是几种牲畜都喜爱的饲料肯定无毒。

8）石板石块，也可野炊。在野外，可利用石子石块石板进行野炊。用火将石板烧烫以后，将食物切成薄片放在上面烙熟，或将若干拳头大小的石块放在火中烧热，用棍拨到一个 40 厘米深的土坑内铺一层，石块上铺一层大树叶，再放上食物，上面再铺一层树叶，将剩下的热石头铺在树叶上，然后再铺上厚厚的树叶压住，三四个小时后即可取食。

9）和好黄泥，包食烧烤。在野外，也可用和好的黄泥在地上摊一个 3 厘米的泥饼，上面铺一层树叶，将野鸡、兔、鱼等物去内脏并脱毛或去鳞，放在泥饼上，用泥饼将食物包裹成团，放在火中烧 2 小时即可食用。

10）砍竹成筒，灌米做饭。竹筒饭是古时偏远山区客家人长期从事野外劳动而创造出来的一种野炊方法。选粗壮的竹子砍倒，每 2 ～ 3 节竹筒砍成段，将竹节的一端打通，将米和水灌入竹节里，米约 2/3，然后将竹节放在火中烘烤，约 40 分钟可做成熟饭。

932. 野外掉进江河湖泊怎么办

在世界各地，每年溺死的人中，约有四分之三是溺于江河湖泊里，而不是海里。如果不慎掉进江河湖泊里，有时会因受惊或着凉而丧命，因此应设法尽快回到岸上。

1）水边游玩，一定小心。在水边游玩时一定要小心，岸上往往又湿又滑，更可能一踩就塌陷。也不要自恃会游泳，就对警告牌视而不见，失足落水可跟游泳不一样。

2）万一落水，屏气试探。万一掉进水里，要屏气并憋着鼻子，避免咽水。试试能否站起来，因为很多河流都不是很深的。如果水深，站不起来，又不能迅速游到岸上，就踩水助浮。踩水能使头部浮出水面以上，办法就像骑脚踏车那样踢脚，一面用双手下划，以增加浮力，保持平衡。另一种办法是把双脚提起，膝盖向外，然后一起向下踢，就像蛙泳那样。同时，看看身边有没有漂浮物可供抓住。

3）脱掉鞋子，身体减负。落水后，不要脱掉衣服，因为衣服能保暖，而且困在衣服之间的空气也可以助浮。但要脱掉沉重的鞋子，并扔掉口袋里的重物。如果穿防水的长筒靴子，就脱下来，否则灌满了水会使人下沉，但是不要扔掉。不会游泳的，可把靴子里面的水倒掉，夹在腋下充作浮垫。

4）若会游泳，游向近岸。如果会游泳，就游向最近且容易登陆的岸边；如果水是流动的，应该顺着水流游往下游岸边，不要朝岸径直游去，这样徒然浪费力气；如果河流弯曲，应游向内弯，那里可能较浅，水流也较缓慢。如果不会游泳，落水后就该高声呼救，但不要狂叫，以免浪费气力。同时，一定要保持镇定并与拯救者合作。一旦看见有人游来相救，自己应尽量放松，不要紧抱拯救者。

5）岸陡难登，找攀援物。如果岸太陡，不易登陆，应先找寻其上可供攀援之物，然后选择合适的登陆处，依循攀援挪移到该处。必要时，抓紧一件安全的攀援物，一边呼救，一边深呼吸。

6）泳术一般，救人慎行。如果游泳水平不怎么样，绝对不要盲目入水拯救溺水者，因为水下可能有障碍物，弄伤自己，溺水者也可能过度惊慌，把自己拖下水底。

7）救溺水者，四大办法。拯救溺水者有四种安全办法：递绳子、抛圈子、涉浅水、划小艇。如果离岸边不远，可尽快找一条结实绳子或布条、竿子等递过去，稳住身子，让溺水者抓住绳子或竿子后拖回来；如果溺水者离岸稍远，就抛救生圈或助浮物给他，待他抓住后立即去求援；如果涉水走近溺水者应提防急流，每向前走一步须用棍子试试水下有没有障碍物以及水的深度；如果能找到小艇又懂得划，就划近溺水者，但要提防撞伤溺水者。把溺水者往艇上拖时，要从艇尾拖，以防艇翻；如果别无他法，精于泳术的人可携救生圈或任何可浮之物游出去。救生圈要用绳子绑着，另一端系在岸上。如果是在冬季，入水救人时不要脱掉衣服，因可保暖，但要脱掉笨重的鞋子，并把口袋里的重物掏出来。叫溺水者抓住救生圈，然后拖回来。但溺水者欲爬到救生圈上或近身相缠，就马上将其放开。

8）掉进水闸，关阀救人。水闸正注水或放水，切勿入水救人，这时闸里会有涡流，就算精于泳术也浮不起来。应该先把阀关上，才入水救人。如果水闸里有船，叫船员关上发动机。入水前，一定要找到壁面的爬梯，以便爬上来。此外，至少抛下一个系了绳子的救生圈，绳子另一端系在岸上。

9）拖溺水者，讲究方法。如果河水湍急，可能不容易把溺水者径直拖上岸，最好顺流一边往下游走一边慢慢拖向岸边；如果河流拐弯，应尽量拖向内弯，那里水较浅，水流也较缓慢；如果堤岸很陡，例如水闸或淹了水的砾石采掘场，应设法把溺水者拖到有东西可供抓住的地方，例如铁链、爬梯等。独力把溺水者拖上陡峭堤岸并非易事，可用绳子穿腋绕胸绑住溺水者，以免下沉。这时抓住绳子一端爬到岸上，然后把溺水者拖到容易上岸的地点，或者把绳子系在岸上，找人来援救。

10）船上落水，紧急营救。有人从汽艇或小船上掉进水里，应采取下列措施：一旦发现意外，马上掉转船头；如果船上还有其他人，马上大叫“有人落水啦！”；抛一个救生圈或其他会浮的东西给落水者，抛时要考虑风力；一定要有人紧盯着落水者，以防失去踪影；船从落水者背风处驶近，以防撞及；放松甲板四周栏杆上的铁丝或绳子，以便把落水者拖上船来。如果风平浪静，可从船尾拉落水者上船；如果波涛汹涌，则从船舷拉；如果落水者力竭，徒手又拉不上来，可由一人抓紧，另一人用绳子打一个单套结套在其腑下，拖上船来。

933. 野外迷路怎么办

迷失方向，对一个沉着冷静的自驾游者来说并不足畏。首先，要做的是必须安静下来，要有坚定的信心和坚强的信念，要相信通过自己的努力，最终一定能走出困境。

1）避免迷路，善于观察。为了避免迷路，同时也为了迷路时能够及早回到原路，在行车或走路时，必须养成多观察四周地形和自然物的习惯。

2）迷失方向，不可慌乱。万一迷路，绝不可慌乱而四处走动，这样更容易迷失方向。首先必须安静下来，要有坚定的信心和坚强的信念，要相信自己通过努力，如通过冷静分析，利用相关知识，根据日月星辰等自然界的一些特征判定方位，最终一定能走出困境。

3）冷静回忆，迷途知返。迷路后，应立即停下来冷静地回忆一下所走过的道路，想办法按一切可能利用的标志重新定向，然后再寻找道路。最可靠的方法是“迷途知返”，就是循着自己的足迹退回原出发点。这时，先估计一下，从能确定方位的地方走出了多远，然后在身旁的树上刮下些树皮作为标记。要把树干四周的皮多刮掉些，以便从任何方向都能看到，这样最后总能找到自己的目标。回到有把握的地点时，附近一定有路，可详细寻找。

4）迷失方向，登高望远。迷失方向后，可以先登高望远，判断应该往哪儿走。爬上附近大的山脊上观察，然后决定是继续往上爬，还是向下走。通常应朝地势低的地方走，这样易于找到水源。如果发现小溪、河流，那就沿着它们走，它们可带你走出森林。记住，顺河而行最为保险。此外，在山地，如果山脉走向分明、山脊坡度较缓，可沿着山脊走。

5）叠标线法，防鬼打墙。在沙漠戈壁或森林中行进时，可利用长时间吹向一个方向的风或迅速朝一个方向飘动的云来确定方向，也可使用“叠标线法”：每走一段距离就在背后做一个标记，如放石头、插树枝或在树干上刻记号等，并不断回头看所走路线上的标记是否在一条直线上，便可判断是否偏离了方向。

6）辨认道路，防止野兽。通常人走的路表面因多次践踏而坚硬，有路形。但如果上半身常常碰到藤条，而下半身却没有此类杂物缠绕，则此路可能为野兽出没的路，必须立即放弃返回。

7）看地形图，研究清楚。在森林中行进，高密的树冠遮天蔽日，根本看不到日月星辰。因此，进入森林时，应把地形图研究清楚。特别是注意行进方向两侧可作为指向的线形地物，如河流、公路、山脉、长条形的湖泊等，注意其位置在行进路线的左方还是右方，是否与路线平行。如果发现迷失方向，应立即朝指向物的方向前进，一直走到为止，再行判定方位。

8）无路可走，巧妙判断。迷路时无路可走令人沮丧，如果遇到岔路口，道路多也会令人无所适从。此时，首先要明确要去的方向，然后选择正确的道路。如果几条道路的方向大致相同，无法判断，就选中间那条路，这样可以左右逢源。

9）利用自然，确定方向。大石块、树主干南面的草生长得较旺盛，秋天南面的草也枯萎得较快；树皮一般为南面的较光滑，北面的较粗糙；有的树在其北面树皮上有许多裂纹及疙瘩，这种现象在白桦树上表现特明显；松柏类及杉树在树干上流出的胶脂南面的较北面多且易结成较大的块；许多果树朝南的果实结得较多；石头上的青苔喜阴湿，以北面为多旺；积雪多是先融化朝南的一面。

10）光源声源，判断距离。夜间利用光源或声源可以判断距离：在 1 公里以内可看到香烟头火光和擦火柴火光及手电筒光；在 2 公里以内可看见步枪射击的火光；在 0.5 公里以内可听到人的平常谈话；在 1 公里以内可听到人呼喊声和马蹄声；在 1.5 公里以内可听到汽车开动声；在 2 公里以内可听到汽车喇叭声和马叫声；在 5 公里以内可听到枪声；在 12 公里以内可听到飞机声。万一走不出来，可在高处点燃火堆，昼烟夜火为最佳。

934. 野外掉进沼泽或流沙怎么办

不论是在高地低地，都会有危险的沼泽和流沙，一不小心掉进去就有可能丧命。活命之道是：不要挣扎，应采取平卧姿势，尽量扩大身体与流沙的接触面积，要有耐心地慢慢移动。

1）危险迹象，一定小心。沼泽或荒野中有一些潮湿松软的泥泞地带，称为泥潭。在野外游玩时，看见寸草不生的黑色平地就要当心，同时，应留意青色的泥潭藓沼泽。有时，水苔藓满布泥沼地面，像地毯一样，这常常就是危险的陷阱。

2）欲过泥沼，先行试探。如果要走过满布泥沼的地方，应沿着有树木生长的高地走，或踩在石南草丛上，因为树木和石南都长在硬地上。如果不能确定走哪条路，可向前投下几块大石，试试地面是否坚硬，或大力跺脚，假如地面颤动，很可能就是泥潭，应绕道而行。

3）沙地行走，投石问路。流沙是一片潮湿的松散沙地，能吞掉一切重物，通常难以察觉，因为流沙上面可能覆盖一层看似坚实的干沙。在人迹罕至的沙滩或陌生的沙地上行走时，应该带一根手杖或棍棒探路，同时也可采用“投石问路”的方法。

4）一旦下陷，立即后倾。一旦发觉双脚下陷，应该把身体后倾，轻轻跌下。跌下时，尽量张开双臂以分散体重，这样可使身体浮于表面，而头部和双手也较接近硬地。

5）别脱背包，善用手杖。别脱下背包或斗篷，或可增加浮力。如果有手杖，可以把它插在身体之下的沙中，也可将手中的水壶、雨伞等物放在身下。

6）移动身体，小心谨慎。移动身体时，必须小心谨慎。每做一个动作，都应让泥或沙有时间流到四肢底下。如果急速移动，只会使泥或沙之间产生空隙，把身体吸进深处。

7）有人同行，等待救援。如果有人同行，应躺着不动，等同伴抛一条绳子或伸一根棒子过来，拖拉自己脱险。如果急速乱动，不但帮助不大，而且会很快让自己精疲力竭。如果只有自己一个人，朝天躺下后，应轻轻拨动手脚，用背泳姿势慢慢移向硬地。

8）身旁树根，可以借助。如果身旁有树根、草丛，可拉它借力移动身体。

9）心平气和，不要慌忙。移向硬地的时候，千万不要慌忙。移动一点点距离，也许得花很长的时间，要有耐心。当感到疲倦时，可伸开四肢躺着不动，这样会保持身体不沉下去。

10）陷入流沙，紧急自救。流沙可以出现在任何有水的地方，比如河堤、海滩、湖岸线、地下泉附近、沼泽等。如果发现自己陷入一个流沙坑，关键是不要惊慌。大多数溺毙于流沙或类似液态物里的人，通常都是因为惊慌而胡乱摆动手脚才被吞没的。如果流沙已经淹没了你的头部，而你又无法把头抬到沙面之上，那时人才可能会葬身流沙之中，不过很少会有这么深的流沙坑。更可能出现的情况是，你跌入流沙会浮上沙面。但是流沙的沙水比并不固定，有些浮力没这么大。因此，陷入流沙逃生的最佳对策是：不要挣扎，尽量放松，采取平卧姿势，尽量扩大身体与流沙的接触面积，要有耐心地缓慢移动身体。

935. 野外常见伤病怎么急救

在野外，常常会遇到一些意外受伤和突发疾病。因此，掌握一些常用的伤病急救方法是必不可少的。

1）身体不适，及时治疗。如果在野外感到身体不适时，应放松心情躺卧下来，解开束缚身体的衣物或包袱，告诉同伴自己的症状，然后再考虑处理办法。如果有呕吐症状时，要取俯卧姿势，右手放在下巴下作为枕头，放松身体，呕吐后漱口，并安静休息。若症状加重，则赶快送医院；如果患感冒，应保暖并多吃温热食物，让身体出汗，症状会有好转；如果左下腹部发痛，可能是食物中毒或身体受凉，服用正露丸这类药品并注意保暖腹部，放松静躺休息即可痊愈；如果右下腹部发痛，有阑尾炎的危险，可先服用止痛剂并速上医院。

2）毒虫叮咬，拔刺冷敷。在野外为了防止毒虫叮咬，应穿长衣长裤，扎紧袖口和领口，皮肤暴露部位涂搽防蚊虫药；不要在潮湿的树荫和草地上坐卧；宿营时，烧点艾叶、青蒿、柏树叶等驱赶昆虫。如果被毒蚊毒虫叮咬，可将随身携带的清凉油、风油精或红花油反复涂搽患处。如有三棱针，也可先点刺放血，挤出黄水毒汁后再涂以上药品；如果被蝎子、马蜂等蜇伤，一定要用针或镊子挑出刺，但不要挤压，以免剩余的毒素进入体内，然后用氨水、苏打水甚至尿液涂抹被蜇伤处，中和毒性，也可用冷水浸透毛巾敷在伤处减轻肿痛。

3）毒蛇咬伤，立即急救。在有蛇出没的地区活动的人，一定要学会被毒蛇咬伤后如何急救。一旦被毒蛇咬伤，要迅速用布条、手帕、领带等将伤口上部扎紧，以防止蛇毒扩散，然后用消过毒的刀在伤口处划开一个长 1 厘米、深 0.5 厘米左右的刀口，用嘴将毒液吸出。如果口腔黏膜没有损伤，消化液可以起到中和作用，所以不必担心中毒。

4）足部受伤，冷敷止血。如果在登山时脚扭伤，应用浸有冷水或冰水的毛巾或布块敷贴在扭伤处。有条件者，可向扭伤部位喷解痉剂，使足部温度降低，并在睡觉时抬高受伤的足部。过一天后，再用热水浸泡。如果足部受伤出血，在伤足的足背可触及足背动脉的搏动，用指按压此处即可止血。

5）野外晕厥，不必惊慌。在野外晕厥，大多是由于摔伤、疲劳或饥饿过度等原因造成的，主要表现为脸色突然苍白，脉搏微弱而缓慢，失去知觉。遇到这种情况，不必惊慌，一般过一会儿便会苏醒。醒来后，应喝些热水，并注意休息。

6）野外中毒，立即洗胃。如果食物受到污染，那么就很容易令人产生不同程度的食物中毒。中毒的症状是恶心、呕吐、腹泻、胃疼、心脏衰弱等。遇到这种情况，首先要洗胃，快速喝大量的水，用指触咽部引起呕吐，然后吃蓖麻油等泻药清肠，再吃活性炭等解毒药及其他镇静药。为保证心脏正常跳动，应喝些糖水、浓茶，暖暖脚，立即送医院救治。

7）骨折脱臼，小心处理。如果在野外骨折或脱臼后，要用夹板固定后再用冰冷敷；如果是从大树或岩石上摔下来伤到脊椎时，应将患者放在平坦而坚固的担架上固定，不让身子晃动，然后速送医院。

8）外伤冲洗，手巾包扎。在野外如果被刀等利器割伤，可用干净水冲洗，然后用手巾等包住，一小时过后每隔 10 分钟左右要松开一下，以保障血液循环。

9）眼睛受伤，视情处理。在野外当眼睛受到外伤后，不能用自来水清洗，以防细菌感染。处理时，要把手洗干净，然后用干净纱布盖上眼睛，包扎时要松，以免压迫和刺激伤口导致感染；如果沙尘灰粒进入眼内，可立即闭眼并不时转动眼球，或用拇指和食指做提起和放下上眼睑的动作，反复几次后异物就会随眼泪排出，或用手指将上、下眼睑向外翻出，用沾有冷水或温水的手帕或棉花卷将异物拭去；如果有异物刺入眼内，千万不要自己取，要用干净酒杯扣在有异物的眼上，再盖上纱布，用绷带固定后去求医。途中尽量少走路，多乘车，不让眼球转动。

10）小虫入耳，滴油应急。如果一旦小虫飞入耳内，最简单的对付办法是向耳内滴菜油或麻油之类的油液，也可滴一些温水或冷开水，将耳内小虫淹死或将它的四肢、翅膀粘住，限制它的活动，然后再去医院取出小虫。

第二十一章　保健篇

在家千日好而出门万事难。
驾驶人长途开车，
很容易产生许多不适症状，
为了身体健康与交通安全应注意及时保健。

936. 怎么在出发前确保身体状况良好

自驾游前，首先应对自己的身体状况有个全面了解，不要等出行的日子到了，突然发现身体不适，抱病前往。有条件的话，最好在出行前进行一次身体检查。如果没有条件做健康检查，起码也要对自己的身体心中有数。否则，一旦病倒在外，人地两疏，举目无亲，又缺医少药，很容易贻误病情。

937. 怎么在旅途用醋保健

五味调和醋为先。在我国的餐桌上，醋有着不可替代的作用。事实上，医学中，醋也可入药治病，或作药引。

1）长途行车时，带一小瓶醋，驾驶人在临睡前饮一杯用醋冲淡的汽水可使睡眠更香。

2）长途开车后，把小杯醋倒入温热的洗脚水中，搅匀以后洗足可减轻双腿酸胀疲劳感。

3）如果饮食卫生难以保证，可在每餐饭后喝点醋，能够杀菌消毒，预防腹泻。

4）如果不慎被蚊虫叮咬，擦点醋可以预防发炎。

938. 怎么在旅途用高锰酸钾杀菌除臭

由于高锰酸钾具有良好的杀菌和除臭功效，出车到达住地后，可用 0.2% 的高锰酸钾水擦洗旅馆的浴盆和脸盆，能够消毒并预防皮肤病或其他传染病。购买水果后，回到住所可用 0.1% 的高锰酸钾水浸泡水果 10 ～ 15 分钟，再用冷开水冲去药液，可杀灭病菌。

939. 怎么携带常备药品

俗话说："有备无患。"为了预防出车在外腹泻，可带点肠道消炎药，如黄连素（每日 3 次，每次 3 片）或氟派酸（每日 3 次，每次 2~3 粒）；为预防感冒，可带 1 ～ 2 种抗感冒药，如扑炎痛（每日 3 次，每服 3 片）或 APC（每日 3 次，每次 2 片，有胃病者勿用）。但不宜带感冒胶囊，该药可引起嗜睡。另外，可带点创可贴，以备小外伤时应急使用。

940. 怎么变换体位可以消除疲劳

俗话说："久视伤肝，久坐伤骨。"由于驾驶人需要长时间保持单一姿势，缺少运动，加上精神长时间处于高度紧张状态，所以驾驶人的软组织因血液循环不畅，相对缺氧和酸性产物堆积而发生疲劳。如果能经常变换体位，增加活动，促进血液循环，那么这种疲劳就会很快消失。

1）开车时间不宜过久。

2）停车休息时，驾驶人也要走出车门放松一下。

3）即使在车中，也可适时地做一些简易体操或伸伸懒腰，活动一下四肢，让身体放松，这样就会很快消除肌肉疲劳。

941. 怎么了解自己的生物节律

俗话说："人都有三昏三迷。"就是说人人都有各自的生物节律。人从出生的那天起，隔一段时间就会出现由生理影响到心理的高潮期、临界期、低潮期。所谓临界期，就是由高潮期转向低潮期的那段时期，如果这时驾车，发生交通事故的概率会明显增高。

1）驾驶人应对自己身体有足够的了解和认识，并做出适当的心理调节。

2）在临界期和低潮期时，要注意劳逸结合，主动调节身体机能和情绪，为自己减压。

3）特别是在临界期，更要减少驾车出行机会，预防交通事故。

942. 怎么调整和控制好心情

俗话说："怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。"情绪波动，乱发脾气，会对人的身体和心灵产生不良影响。驾驶人情绪的好坏，直接影响着行车安全。因此，驾驶人一定要学会自我调整和自我控制，提高自身修养，稳定好自己的情绪。驾车时，最好将所有的不愉快抛之脑后，以便保持愉悦的心情和高昂的情绪。

943. 怎么戴手套可以减小振动

噪声和振动，不仅引起驾驶人心理反应，也引起器质性改变。

1）在开车时，驾驶人应戴松软手套，以减少手与变速杆和方向盘的直接接触。

2）当道路凹凸不平时，应减速行驶，以减少全身振动。

3）开车时播放音乐，音量不宜太大。

944. 怎么给车内通风换气

俗话说："通风换气是个宝，任何药物替不了。"通风不良乃百病之根源。近年来，驾驶人的呼吸道患病率呈持续上升趋势，主要致病因素在于车内的空气污染。

1）开车时要经常开窗，以保持车内空气流通和新鲜。

2）不要在车内吸烟。

3）注意个人卫生，常洗肌肤，常换衣袜。

4）经常打扫车内卫生。

945. 怎么注意作息规律性

俗话说："日出而作，日落而歇。"这是一种自然的作息方式。在可能的情况下，驾驶人尽量注意作息的规律性，养成良好的生活习惯。

1）驾驶人在白天工作不能过度疲劳，晚上不熬夜，保证有充足的睡眠。

2）驾驶人在睡前洗个热水澡，以促进血液循环，有利于消除疲劳和提高睡眠质量。

946. 怎么在身体不适时保健

驾驶人长时间开车，容易产生不适症状，为了身体健康与交通安全应注意及时保健。

1）当注意力难以集中，有点犹豫不决时，最好停车休息片刻，做深呼吸，吸气时让腹部扩张，直到心里平静、注意力集中后再上路。

2）当感到心痛、气喘、抽筋时，应停车休息，这可能是因为喝了含碳酸水、咖啡因或酒精的饮料，应当多喝白开水，症状不缓解不能驾车。

3）当背部肌肉紧张或酸痛时，应停车休息，走出驾驶室，向前紧握着双手，蹲下身体，把双臂放在膝盖上，维持几分钟。如果驾车时间长的，可以重复多做几次，让肌肉放松。

4）当感到坐立不安、口干舌燥时，最好停车休息，多喝水，没水可吃水果。

5）当视线模糊，开始觉得头痛了，就应走出驾驶室休息，呼吸新鲜空气，活动身体，双眼远视，头一上一下运动，直到视力恢复后才可驾车。

947. 怎么在行车间隙适时地保健一下

开车间隙，适时地保健一下是不会耽误赶路的。

1）当感到脖子和肩膀痛，应利用行车间隙将头垂下，下巴碰到胸部，轻柔地左右转头，让颈部肌肉放松，或者把手伸到颈部后慢慢地轻轻按摩，几分钟后就会觉得放松了，然后再用左手按摩右肩，用右手按摩左肩。

2）当感到下颚紧绷、肌肉紧张时，行车间隙手握成拳头放在下巴处，顶住下颚，用力张大嘴，反复做，下颚紧张就会消除。

948. 怎么住宿防交叉感染

旅途中如果对住宿不加注意，很容易引起疾病的交叉感染。有不少病例证实，就是住在某些星级宾馆，使用标有“已消毒”字样的用具，如毛巾、马桶圈等，也难免感染性病和其他疾病。

1）在入住旅店时，首先要认真检查一下被单、枕套是否干净，若能自带被套则更好。

2）如厕应尽量蹲用，别碰马桶圈，如久用者可先在马桶圈上垫两层清洁的卫生纸。

3）最好能自带毛巾，洗澡尽量用淋浴。

4）回家后，应立即洗澡并清洗衣物。

949. 怎么预防肠胃疾病

自驾游时，不像在自己家里那样干净卫生，就餐环境的改变往往也会引发人们肠胃功能的紊乱，表现为食欲不振或者闹肚子。因此，要注意避免生饮生食，做到勤洗手，不吃不洁食品，不要吃得过饱，注意荤素搭配，少吃油腻，可多吃水果，多喝水，还可服用一些多酶片和维生素 B_2。当出现腹胀和腹泻等症状时，一定要及时治疗。

950. 怎么准备车载急救包

急救包能在紧急情况下及时有效地救助伤病者，为挽救生命赢得宝贵的时间，极大地提高了伤病者的生存概率，是驾车必备配置。车载急救包应备好急救药品，急救药品可以用来及时处理伤口，防止感染与失血过多。车载急救包通常包括三角绷带、弹性绷带、纸胶带、安全别针、剪刀、口对口人工呼吸器、长止血贴、清洁湿纸巾、无纺布纱布片等。一般常用的感冒药、消炎药、黄连素、维生素药片、眼药水、红花油等，也可装在专用的袋内置于行李箱。

951. 驾驶人春季怎么合理着装

俗话说："春捂秋冻，不生杂病。"春季气候多变，驾驶人非常适合穿防水短风衣、合体的牛仔裤或运动裤、紧身棉毛衫裤、医用弹力袜和平底便鞋。

1）防水短风衣能阻隔潮气，对骨关节有好处，而且在驾驶时不妨碍动作。

2）合体的牛仔裤或运动裤，可以使裤子与座椅之间保持适度摩擦力，让驾驶人坐着比较随意舒适，不会阻碍驾车动作。

3）紧身棉毛衫裤对腿部有静脉曲张的驾驶人非常有好处，同时也可保暖防寒。

4）穿着医用弹力袜挤压脚部可促进血液循环，减少血栓的形成。

5）平底便鞋轻便、合脚、薄底、防振，非常适合驾驶人。

952. 驾驶人春季怎么保证睡眠

俗话说："春眠不觉晓。"由此可见，春天的睡眠质量比较高，也正适合进行调养。驾驶人在春季应早睡早起，并确保每天 8 小时的充足睡眠。

1）驾驶人在室内时，要常开窗换气，保持空气流通。

2）驾驶人在驾车时，要根据自身情况，适当限制驾驶时间。日驾车时间一般应掌握在 6 ～ 8 小时，最长不宜超过 10 小时。

3）不可连续几日超时驾车。

953. 驾驶人春季怎么饮食防困

俗话说："春困秋乏。"春困时头脑昏沉、身体疲乏，会降低驾驶人的反应和应变能力，给安全行车带来潜在隐患，所以多吃些防止疲倦的食物是防止春困的好办法。

1）多吃胡萝卜、大白菜、韭菜、马铃薯、柑橘之类富含维生素的食物。

2）多吃苹果、海带以及新鲜蔬菜等能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质的碱性食物。

3）多饮茶叶、咖啡等富含咖啡因的饮料。

4）在饮食中补充适量的钾，含钾量较高的食物有黄豆、土豆、苋菜、紫菜、榨菜等。

5）饮食时不要过饱，并尽量少吃过于油腻、不易消化及刺激性过强的食物。

954. 驾驶人春季怎么防倒春寒

俗话说："春天孩儿脸，一天变三变。"春天是个气候多变的季节，虽然逐步回暖，但早晚还是比较寒冷，冷空气活动的次数也较为频繁，不时还会出现倒春寒，人们稍不注意就容易感冒。感冒不仅对人体有害，而且还影响大脑。当一个人感冒后，手、眼的功能受到影响，要想观察移动的物体，头部会不自觉地朝下，从而影响正常工作。

1）春季有时会出现"倒春寒"，驾车外出时要关注天气预报，备好防寒物品，做好防寒准备。

2）感冒时，特别不宜驾驶车辆。

955. 驾驶人春季怎么当心目痒

俗话说："春暖花开，桃红柳绿。"春天气候温暖，百花盛开，景色优美，正是游览、观赏的大好时机。但在春暖花开时，人们容易发生一种眼病，患者的眼睛突然剧烈发痒，难以忍受，有异物或烧灼的感觉，同时伴有眼皮痉挛、怕光和流泪等症状。如果在这种情况下开车，将会影响眼睛的视觉功能，容易导致车祸的发生。这种病叫卡他性结膜炎，是一种过敏性疾病，过敏源主要是春天时的野草、树木、花粉或霉菌等。

1）驾驶人开车外出时，应关好车窗，以预防卡他性结膜炎。

2）卡他性结膜炎往往几天后可自行痊愈，不必盲目治疗。

957. 驾驶人春季怎么提神解困

俗话说：“好茶一杯，精神百倍。”茶一直被认为是提神的首选。驾驶人有时因任务紧要急需赶路，这时若有困意袭来，可泡杯浓茶或冲杯咖啡喝，也可吃点酸的或麻辣食物，用增加味觉刺激的方法解困。

1）当驾驶人感觉疲倦想睡时，可用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口，并用冷水洗脸，可提神醒脑。

2）嚼口香糖，通过口腔的张合运动牵拉面部神经，促使血液流进大脑，增加其活力，从而提高反应速度。

3）如果图方便，驾驶人在困倦时闻闻风油精、清凉油、花露水等刺激性香气，也可以提神。

959. 驾驶人夏季怎么防暑降温

俗话说：“大暑小暑，有食懒煮。”说明天气炎热对人体的影响，热得连吃的都懒得弄了。驾驶人在这样炎热的天气出车时，应携带必备的防暑用品。

1）外出行车时，可随车携带草帽、太阳镜、毛巾、风油精、藿香正气水、人丹及凉水等防暑降温用品。

2）行车途中，一旦出现头晕、恶心等症状，应及时停车，打开车门通风换气，并进行必要的休息。

3）休息时，驾驶人可伸展身体，手掌反复握紧、张开，以促进血液循环，带动身体各部位的正常运转。

960. 驾驶人夏季怎么注意通风

车辆在行驶中，如果车内空气浑浊，流通不畅，很容易造成驾驶人缺氧性脑病，严重者可能全身出汗、烦躁不安，并有昏厥感。在开空调紧闭车窗的情况下，车厢内的通气性较差，而发动机排出的一氧化碳很可能会漏入车内引起车内人员中毒。

1）注意驾驶室的通风和降温，尽量保持空气流畅和新鲜，使头脑清醒，情绪稳定。

2）如果实在太热，在开空调的同时把车窗稍微打开一道小缝儿，让车内的空气保持充分流通。

956. 驾驶人春季怎么提防心病

俗话说：“百草回芽，百病复发。”春天温暖多风，适宜于细菌、病毒等微生物的繁殖和传播，是多种疾病多发的季节，心血管系统疾病也在其中。受气温变化的影响，有心血管系统疾病的人往往会有胸闷、气短、心慌的感觉，个别人甚至会出现情绪紧张或波动诱发心肌梗死。这种症状如果发生在驾驶人身上，不仅会影响驾驶行为，严重的还可能发生人身伤亡或引发交通事故。

1）驾驶人应定期检查身体，及时发现疾病，并认真加以治疗。

2）当驾驶人初次发生心悸、头昏、运动时胸痛等症状时，即使症状较轻也应立即找医生进行诊治。

3）驾驶人应摒弃不良习惯，彻底戒烟。

4）驾驶人应保持理想体重。

958. 驾驶人春季怎么消除疲劳

俗话说：“风景总是在路上。”驾驶人在行车当中，可以有意识地变换车速，改变行车节奏，因为单调的车速和单调的风景是困乏的诱因。

1）在行车道路选择上，不妨找一些沿途景色多变、花红柳绿的道路来行驶，这样视觉上的变换刺激会让驾驶人不易疲劳，而且心情也会变好。

2）可用车内音响设备选听一些振奋人心的音乐。

3）可适当打开车窗玻璃，让外界新鲜空气劲吹到脸部以提神。

4）在停车间歇，可以下车活动身体。如果不方便下车，可以在车上扭扭脖子，抖抖肩膀，或用两手手指交叉放于脑后，左右拇指指头按压头发与皮肤交界处，并使头左右摆动，以醒目提神。

961. 驾驶人夏季怎么避开高温

俗话说："冬储夏耗。"夏季向来就是"消耗"的季节。烈日当头，只要稍事活动便会大汗淋漓，疲惫倦怠。驾驶人要科学安排行车时间，尽量避开中午过后的高气温时间。

1）宜在清晨早点出车，午饭后休息一段时间，这样才可避开一天中最高气温的时间段，蓄养体力，以保证行车时有充足的精力。

2）行夜车的驾驶人应注意白天要休息好，切不可夜以继日地"连轴转"。

3）行车时，驾驶人要注意劳逸适度。途中一旦有头晕、恶心现象，一定要将车停在阴凉处，然后下车活动活动。

962. 驾驶人夏季怎么换鞋开车

许多人夏天喜欢穿拖鞋外出，穿拖鞋开车的也不在少数，这是很危险的。在发生紧急情况时，如果踩制动踏板时拖鞋不跟脚，就很有可能因此延误了制动时机，造成交通事故。

1）喜欢穿拖鞋的驾驶人，最好在车里放一双平底鞋，开车的时候换上。

2）不要把换下的鞋放在前座下或前座旁。

963. 驾驶人夏季怎么合理饮食

俗话说："夏季吃苦，清凉防暑。"夏季炎热，食欲减退，脾胃功能迟钝，清凉降火且略带苦味的菜肴为餐桌上的首选防暑菜。

1）驾驶人在夏季饮食，要注意补充盐分和维生素，多吃一些西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等食物，这些食物可补充体内糖类和组织蛋白的消耗，增加盐分和维生素；多吃草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等水果和青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾丰富的食物。

2）驾驶人在夏季补身应以清补、健脾、祛暑化湿为原则，选择诸如鸭肉、鲫鱼、虾、食用蕈类、薏米等具有清淡滋阴功效的食品，也可进食一些绿豆粥、薄荷粥等"解暑药粥"。

964. 驾驶人夏季怎么防光污染

在很强烈的日晒下，驾车行驶的驾驶人会出其不意地遭到玻璃幕墙反射光的突然袭击，眼睛受到强刺激，很容易诱发车祸。这种强烈反光造成的光污染也会使人头昏心烦，甚至发生失眠、食欲下降、情绪低落、身体乏力等类似神经衰弱的症状。

1）驾驶人应戴太阳镜防光污染。

2）在选择太阳镜时要科学，颜色不宜太深。否则，太深的太阳镜会把驾驶人对情况的反应时间延长 100 毫秒，结果增加了 2.2 米的紧急制动距离，这相当危险。

965. 驾驶人夏季怎么防车暴晒

高温会促使有机挥发物的挥发，所以停车时一定要防止高温暴晒。此外，在夏季车内经常密闭使用空调的情况下，最好先用"汽车桑拿"进行消毒，保持一个清洁环保的车内环境，以避免在高温天气下汽车内固有污染物蔓延。

1）夏季停车时，应尽量停在通风的车库，避免太阳暴晒，同时还要保持发动机清洁，让汽车安静地好好休息。

2）刚坐进被太阳晒过的车内时，首先打开车窗，释放积聚在车内的热气；等热气散去后再关上车窗，启动空调，并调到外循环档；等车内的热空气完全排出后，再调回内循环档。

966. 驾驶人夏季怎么使用套垫

俗话说："夏毒秋燥。"当"毒辣"的夏季向我们一步步紧逼而来时，相信驾驶人该换短袖的已经换上了短袖，该换超短裙的已经换上了超短裙。可千万别忘了，自己在凉快和臭美的同时也该给爱车换上清凉夏装了。

1）夏天可用竹凉垫、麻凉垫，亦或是随温变化的冰垫。但最好不要用玉石类的凉垫，这种凉垫冷的时候冰凉，热的时候吸热，特别是长时间停车曝晒，很容易烫人。

2）有条件的驾驶人，在夏天可给汽车换个冷色的座套。

967. 驾驶人夏季怎么巧用香水

1）到了夏天，车内的香水也可以换换。挑个薄荷香型的，好闻又清爽。

2）最好能选择挂在空调出风口的小香座，随着冷风吹出，效果会更好。

3）如果在暑热的夏日，开车很爱打瞌睡，也可将清凉油、风油精等放在空调口，替自己醒醒神。

968. 驾驶人夏季怎么防空调病

俗话说："过犹不及。"做什么事情都要追求"适度"二字。当你享受空调车带来的凉爽时，一定要加强自我保健，提高机体的抵抗力，并随时注意增减衣服，以防止空调病的发生。

1）汽车停驶时，尽量避免长时间使用空调，一般以不超过 1 小时为宜。

2）如果需要长时间使用空调，就要使用空气外循环装置。

3）把车窗打开适当缝隙，保证车内空气新鲜。

969. 驾驶人秋季怎么保证睡眠

俗话说："早睡早起精神好。"这一良好习惯的养成，有助于提高夜间睡眠的质量，保证充足睡眠时间。睡眠不足是造成疲劳的主要原因，将导致驾驶过程中打哈欠、流泪以及伴随而来的精神不集中，很容易引发交通事故。因此，驾驶人在秋季应早睡早起，避免通宵达旦玩乐或过多加班"开夜车"，中午也最好能适度午睡。

970. 驾驶人秋季怎么调节饮食

俗话说："秋风起，进补忙。"秋季意味着食补黄金季节的来临。驾驶人应做好饮食调节，多吃些防止疲倦的食物，比如西红柿、辣椒、茄子、马铃薯、葡萄、梨、柑橘等，这些食物都能帮助克服疲倦。

1）"秋乏"与体液偏酸有关，多吃碱性食物也能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质，使人消除疲劳，碱性食物有苹果、海带以及许多的新鲜蔬菜。

2）茶叶、咖啡和巧克力等食物含有咖啡因，适当吃些能使人抵抗疲倦。

971. 驾驶人秋季怎么防止疲劳

俗话说："车祸猛于虎。"虽然造成车祸的原因是多方面的，但疲劳驾驶正在成为主要的"肇事者"。

1）每日开车时间应控制在 6 ～ 8 小时以内，千万不能疲劳驾驶，尤其不要熬夜驾车。

2）如果在路上出现疲劳症状，一定要等疲劳感消失后再选择上路。

3）在开车过程中，驾驶人可以放一瓶有提神作用的香水，也可以嚼嚼口香糖，听听音乐，或把车窗打开，用新鲜空气来驱赶睡意。

972. 驾驶人秋季怎么巧除倦意

1）驾驶人可放慢车速，做做深呼吸，或者下车活动一下全身，甚至打个盹。

2）可用冷水洗洗脸，或闻闻风油精、清凉油，向远处举目眺望等，以驱除困意。

3）长途驾车时，每隔 2 小时左右就应停车休息一次，变换一下体位，活动一下身体，呼吸些新鲜空气。

4）如果有两位驾驶人，最好轮换着开车。

973. 驾驶人秋季怎么防忧郁症

俗话说："已觉秋窗愁不尽，那堪秋雨助凄凉。"入秋之后，阴雨天气多，人体内松果体分泌褪黑激素相对增多，甲状腺素、肾上腺素的分泌就会受到抑制，人体细胞就会"怠工而偷懒"，人的情绪也就低沉消极，精神萎靡不振，出现"秋愁"现象。

1）驾驶人应及早预防秋愁，做到早上起床，吃顿营养丰富的早餐，装扮整洁出门。

2）驾车时间不宜太长，除中午外，早上 10 时、下午 3 时宜将车停在路边，喝口茶，休息片刻。不要不间断地疲劳驾驶，以免身心负荷太重导致慢性疲劳，日子一长，很容易患上忧郁症。

974. 驾驶人秋季怎么拒绝秋乏

俗话说："冬储夏耗。"秋季由于"夏耗"过多，容易精神不集中，再加上秋天气候凉爽，人体皮肤和汗毛孔开始收缩，供应皮肤的血液增加，脑血管出现供血不足，更易出现打哈欠和疲乏不堪之感。因此，驾驶人一定要拒绝秋乏。

1）进行适当的体育锻炼，如散步、爬山等。

2）尽量做到睡眠充足。

3）饮食宜清淡，避免油腻。

4）适当多吃含咖啡因的食物。

975. 驾驶人秋季怎么拒绝秋燥

俗话说："秋燥伤肺。"进入秋季，许多体弱和患有慢性病的驾驶人也到了"多事之秋"，稍不注意就会被秋燥所伤。

1）秋季饮食应以滋阴润肺、防燥护阴为基本原则，可多吃梨、苹果、葡萄、香蕉、萝卜及绿叶蔬菜，以助生津防燥，少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物。

2）皮毛为肺的屏障，秋燥最易伤皮。经常洗澡有利于促进血液循环，使肺与皮毛气血流畅，从而起到润肤益肺的作用。

976. 驾驶人秋季怎么拒绝秋膘

俗话说："秋风起，贴秋膘。"一般人到了秋季，由于气候宜人，食物丰富，往往进食过多。摄入热量过剩，就会转化成脂肪堆积起来，使人发胖。

1）驾驶人在秋季饮食中，不能放纵食欲，大吃大喝，要注意适量，多吃一些低热量的减肥食品，如赤小豆、萝卜、薏米、海带、蘑菇等。

2）驾驶人在秋季应注意提高热量的消耗，有计划地增加活动。

977. 驾驶人冬季怎么预防胃病

俗话说："胃病患者，十有九寒。"胃病是一种畏寒的病，在冬季容易复发，胃病也是驾驶人的职业病之一。由于驾驶人就餐没规律，饱一顿饥一餐，加上行车中精神高度紧张，都会直接影响胃的功能。冬季天气也很寒冷，饭菜易凉，冷空气容易通过消化道进入胃中，直接导致胃病发作。因此，驾驶人在冬季就餐要规律，并常喝暖胃的生姜红糖水，不要吃冷凉菜。

978. 驾驶人冬季怎么预防感冒

俗话说:“外感风寒，百病之源。”冬季是感冒的多发季节。最新医学研究发现，感冒会严重影响脑力的运用。

1）驾驶人在冬季应注意保暖防寒，加强身体锻炼，提高免疫力。

2）尽量少到公共场所去，减少被传染的概率。

3）在患感冒，尤其是服用感冒药后一般都嗜睡，这时应避免驾驶车辆。

979. 驾驶人冬季怎么预防雪盲

俗话说：“大雪小雪又一年。”冬天是雪花的舞台。但是这些轻飞曼舞的美丽雪花，却很容易让驾驶人患上雪盲。形成雪盲的主要原因，是太阳光中的紫外线由雪地反射到人的眼角膜上，引起角膜损伤。驾驶人患雪盲后，眼睛畏光、流泪、有异物感、痒痛和水肿，对安全行车影响很大。因此，驾驶人在雪地开车时，应戴上可防紫外线的墨镜。

980. 驾驶人冬季怎么劳逸结合

俗话说：“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”冬季气温低，雨雪多，道路滑，驾驶人容易疲劳，加上车内温度升高易使驾驶人打瞌睡。

1）注意劳逸结合，保证充足的睡眠，夜间尽量不出车或少出车。

2）如果长途行驶，最好有两人轮班，每人驾车时间不要超过 2 小时。

3）如果在行车途中出现头晕、眼花、嗜睡等身体不适现象，应马上停车休息，等症状消除后再驾车上路。

981. 驾驶人冬季怎么备应急药

俗话说：“寒从脚下生。”由于人的双脚远离心脏，血液供应较少，加上脚的皮下脂肪薄，保暖性差，所以冬季在室外特别容易感到脚冷，应注意防寒保暖。现在的一些年轻驾驶人喜欢穿着单薄，从有空调的温度高的车内一旦下车，大温差很容易引发感冒。因此，“要风度不要温度”的驾驶人，要备有应急性药品。

982. 驾驶人冬季怎么拒绝贪暖

俗话说：“若想身体安，三分饥与寒。”轻微饥饿会激发体内的潜能，使人体的新陈代谢处于最佳状态；低温状态下的微寒可降低细胞代谢速度，延缓衰老。研究表明，温度越低，人体消耗越少，寿命就越长。对驾驶人来说，进入冬季后，车内的空调使用频率很高，开启内循环将促使有害气体的释放加剧。

1）在开车时，最好在使用内循环 2 小时左右时调为外循环，5 ～ 10 分钟就可以将内部的有害空气和外面新鲜的空气进行循环和交换。

2）有条件的时候，最好停车开窗或开车门将空气交换，别太贪暖。

983. 驾驶人冬季怎么保护腰膝

俗话说："十病九寒。"寒为冬季的主气。寒邪侵入肌肤，出现表征的称为"伤寒"；寒邪直中脏腑，出现里征的称为"中寒"。驾驶人由于长时间开车，腰膝部位的活动减少，容易发生疼痛，加上冬季寒气的侵袭，更容易使腰膝受寒而发生疼痛，屈伸不利。因此，为防止寒气袭击，驾驶人在必要时可戴护腰和护膝。

984. 驾驶人冬季怎么抗拒外邪

俗话说："冬季进补，春季打虎；冬季不补，春季受苦。"冬季是四季之中人体进补的最好时节，人们应该利用这个好时节来补益身体。在冬季，利用饮食养生的方法是进补的最佳选择。当人体缺乏维生素 A 时，皮肤会变得干燥，有鳞屑出现，甚至使皮肤出现棘状丘疹，因而冬季适宜多吃些富含维生素 A 的食物，如猪肝、禽蛋、鱼肝油等，还可常吃芝麻、黄豆、花生等食物，它们含有不饱和脂肪酸，如亚油酸等。此外，人在冬季往往因寒冷而不适，要适当用具有御寒功效的食物进行温补和调养。

985. 驾驶人冬季怎么保证营养

冬季寒冷干燥，为了与冬季气候相适应，中医提出冬季饮食应保温、御寒、防燥，附加进补。

1）蛋白质。蛋白质分解成的氨基酸对人体耐寒能力影响较大，尤其是氮氨基酸最为重要。另外，冬季寒冷，使人体的肾上腺皮质激素分泌增加，氨基酸代谢加速，易出现负氮平衡。因此，摄入充分的氨基酸是非常重要的。含氨基酸的食物有动物内脏、瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类、山药、藕等。

2）糖类。糖是主要和直接的能量来源。每日糖类供给量应占总热量的 35% ～ 45%，才能满足肌体的需要。多吃淀粉类物质，如米饭、面粉、马铃薯等，可以保证每天的糖类补给。

3）维生素。维生素 C 可提高人体对低温的适应能力，可使皮肤的急性低温暴露耐受性增强，因此要注意补充新鲜蔬菜和水果。维生素 A 也能影响人体耐寒力，因人体氧化磷酸释解过程需要充足的维生素 A。动物性食品中含维生素 A 丰富的有肝、鱼类、乳类等，植物性食品如萝卜、白菜等和粗米、粗面。

4）矿物质。寒冬季节容易缺乏的矿物质，主要是钠和钙。摄入适量的食盐可使人体产热能力加强，冬季每日食盐摄取量至少为 20 ～ 22 克，所以可选用的食物有油饼、豆腐干、松花蛋、紫菜、茴香菜等。钙在体内含量多少可影响心肌、血管和肌肉的伸缩性与兴奋性，含钙食品较丰富的有乳类、豆类、荠菜、海带、虾皮和骨头汤等。

986. 驾驶人怎么用汤食疗

俗话说："吃得淡，过得亲热。"在饮食文化上，讲究吃清淡为好，于是喝汤在人们的日常生活中就成为最大的嗜好。食疗上说的汤，是指用少量食物或适量中药，放较多量的水，烹制成汤多料少的一类汤菜。

1）木瓜排骨汤：木瓜去皮切块，排骨洗净入热水氽，捞出沥干加水煮，大火煮开转小火，半小时后放木瓜，加盐，煮开即食。此汤具有去湿和胃强筋骨，止渴消肿治脚气等功效，适合脚肿、血液循环不佳的驾驶人。注意，木瓜性凉且味酸，多食对牙齿和骨骼不利。

2）赤豆甜汤：赤豆洗净用水熬，大火煮开改小火，煮 30 分钟后加冰糖和匀。此汤有促进胃肠蠕动，减少便秘促排尿，消除浮肿和排毒的功效，适合长期久坐、排尿不畅的驾驶人。

3）牛肉胡萝卜汤：牛肉洗净热水氽，沥干，切块，胡萝卜切滚刀块，两者入锅加水煮，大火煮开改小火，煮 40 分钟，加盐。此汤具有清热解毒润肠胃，消食明目降血压等功效，适合视力不佳、耳觉不聪的驾驶人。注意，肾功能不全者不宜。

4）明目猪肝汤：用洗净的夜明砂适量加水煮沸，再放入鲜猪肝片 90 克，并少加油、盐即成。此汤具有养肝明目等作用，久服可提高视力，防治夜盲证。

5）甘草大枣汤：甘草 6 克与洗净的红枣 60 枚、小麦 30 克同煮至沸，取汁饮之。此汤具有养心、安神、定志等作用，久服能保持头脑清醒，情绪稳定。

6）半夏秫米汤：10 克半夏，30 克秫米加水 800 毫升，沸后小火熬 20 分钟，睡前半小时服。《本草纲目》中提到，失眠严重的可配合此药膳食疗。

7）菊花鱼丸汤：把干菊花洗净捞入沙锅中，放入青鱼肉丸，加入适量清水待用。沙锅上火，加入葱姜末、适量食盐，煮汤如常法，鱼丸熟时撒入味精调匀即可。菊花性味辛甘、苦、微寒，有平肝明目的作用；青鱼性味甘、平，能养肝明目，对视物模糊者有较好的疗效。

8）蒲菜虾皮汤：蒲菜去根洗净，切成小段，入沸水锅中焯熟捞入汤盆。烧锅置火上，倒入适量清汤，加入葱姜片、虾皮、食盐、米醋、味精煮沸，浇入汤盆即可。虾皮含钙较多，常食可使眼球巩膜保持弹性，能防止轴性近视；蒲菜含丰富的维生素、粗纤维，具有养血明目作用。

9）海参紫菜汤：把水发海参整理洗净，切成粗条，入沸水锅中焯熟，捞入汤盆中待用。锅上火，倒入适量清汤，加入葱姜片、紫菜、食盐、酱油、米醋煮沸，撒入味精，调匀浇入汤盆中既成。海参性味甘、咸、温，有补虚养血功效。

10）鱿鱼海带蛋汤：把鱿鱼整理洗净，与海带一样切成细丝，把 1 个鸡蛋打入小碗内搅匀。锅上火，倒入适量清汤，放入鱿鱼丝、海带丝、葱姜末、食盐，煮熟，淋入鸡蛋液，待其成蛋花后撒入味精即成。此汤有健脑益智疗效。

987. 驾驶人怎么用粥食疗

俗话说："粥为天下第一补人之物。"若要加强其补益作用，更可配合具有补益作用的药物、食物。药膳食疗粥，是药膳食疗中的重要组成部分。利用药粥防病治病，抗老延年，是历代医学家的宝贵经验。

1）龙眼莲子粥：用去壳、核的桂圆肉，去皮心的莲子各 15 克，与洗净的红枣 10 枚、糯米 60 克共熬为粥，加糖食用。此粥具有补气、养心、安神等作用，久服可安定情绪并耐噪声和振动。

2）薏仁粥：取薏仁 30 ～ 60 克，大米 100 克。将薏仁与大米同放入锅中水煮，熬成粥即可。此粥健脾止泻、利水渗湿、祛湿除痹，适用于消化不良、水肿、脚气、小便不畅、腹泻、风湿痹痛等症。

3）核桃粥：取核桃仁 15 克，大米 100 克。将大米洗净，与核桃仁一同放入锅内，加白糖、水适量，置大火上烧沸，转用文火熬煮至熟即可。此粥具有润肺止咳、补肾固精、润肠通便之功效。

4）麦冬粥：取麦冬 15 ～ 30 克，大米 100 ～ 200 克，冰糖适量。先将麦冬用水煎，去渣留汁，再将大米放入汁中煮成粥，加适量冰糖即可。此粥具有养阴润肺、益胃生津、清心除烦之功效。

5）粟米山药粥：取粟米 50 克，淮山药 25 克，白糖适量。将粟米与山药同煮成粥，加入白糖搅匀，每日早晚温热食用。此粥可补益脾胃，适用于消化不良的调养。

6）香菇粥：取小米 50 克，香菇 50 克，鸡内金 5 克。先煮香菇，取其汤液，再把鸡内金、小米与香菇同煮粥。每日服 2 ～ 3 次，持续服用有效。此粥适合于气虚食少者，有开胃助食的作用。

7）人参糯米粥：取人参 10 克，山药粉、糯米各 50 克，红糖适量。先将人参切成薄片，与糯米、山药共同煮粥，待粥熟时加入红糖，趁温食服，每天 1 次。此粥具有补益元气、兴奋中枢神经、抗疲劳、强心等多种作用，对

慢性疲劳综合症有良好效果。但高血压、发烧患者不宜服。

8）鸡归粳米粥：取乌骨鸡 1 只，糯米 50 克，黄芪 45 克，当归、大枣各 15 克，肉桂 3 克，食盐适量。先将乌骨鸡宰杀后去毛和内脏，洗净备用，再将黄芪、当归、大枣、肉桂加水煎煮 2 次，第 2 次煮沸后 30 分钟，取药汁 2000 毫升，与乌骨鸡、粳米同入砂锅中，共同煮粥，加入食盐适量，吃鸡饮粥，每周 1 ～ 2 次。此粥具有滋补强身、调整内脏功能的作用，能发挥显著的抗疲劳功效。

9）鳗鱼山药粥：取鳗鱼 1 条，剖开去内脏，山药、粳米各 50 克，各种调料适量。先将鳗鱼切片放入碗中，加入料酒、姜、葱、食盐调匀，与山药、粳米共同煮粥食服，每天 1 次。此粥具有气血双补、强筋壮骨和使肌肉结实的作用，经常服用可消除疲劳。

10）枸杞桑葚粥：将枸杞子、桑葚子、山药各 5 克，5 个红枣，100 克粳米，熬成粥食用。枸杞子、桑葚子能补肝肾，山药、红枣可健脾胃。视力疲劳者每日早晚两餐，较长时间服用，既能消除眼疲劳症状，又能增强体质。

988. 驾驶人怎么用菜食疗

俗话说："药疗不如食疗。"如今，人们越来越崇尚健康天然的治疗方法，比如通过饮食来治疗疾病。虽然食疗确实对防病治病有很好的功效，有不同于药物治疗的优点，但不等于食疗能包治百病，也不能因此代替药物治疗。如果病情急重，或者应用食疗后疾病不减轻，还是应该请医生指导。

1）大蒜红椒：红椒洗净后用小火烤，表面微焦时放水中去掉焦皮，切片，大蒜去皮切片，两者用盐、糖腌制 10 分钟后即可。适合长期在空调车内、四肢冰冷、脸色苍白的驾驶人。

2）番茄寿司：把番茄用刀切开，挖去果肉备用，大虾去肠泥煮熟，剥去外壳放入番茄，放入一片小黄瓜淋上乳酸饮料，另一番茄装米饭，上置鲑鱼卵即可。适合心烦、口渴、掌心易痛的驾驶人。注意，番茄不宜和胡萝卜同食。

3）西瓜汁：西瓜去皮切块，梨去皮切块，两者加水打汁，打匀即成。适合心火大、不耐烦、面红耳赤的驾驶人。注意，坐月子和体虚怕冷、手脚冰冷者不宜。

4）梅子蒸虾：小明虾洗净去肠泥，剪去头须备用，蒸锅开水放入虾，上置梅子淋上梅子酱，蒸 10 分钟即可。适合久坐、肠胃循环不良、缺乏运动而肥胖的驾驶人。注意，胃酸过多者不宜。

5）红糟肉：五花肉洗净切片，生姜拍碎，锅热后倒色拉油爆生姜，加入红糟小火炒，炒至微黑加肉片，再加调料酱油、盐、糖和清水，小火煮至肉入味。适合心悸、恐慌的驾驶人。注意，失血过多者不宜。

6）樱桃果冻：樱桃洗净去籽，琼脂粉放水去煮开，清水煮开加白糖，和匀以后加樱桃，煮开琼脂水倒入模型中冷却，冰箱冰镇即成。特别适合贫血的女性驾驶人。

7）干烧黄鱼：小黄鱼去肠肚洗净，鲜口蘑洗净切成粗条。炒锅置火上，倒入色拉油烧至七成热，下小黄鱼炸成金黄色，捞出沥油。锅内留少许底油，上火放入葱姜末炝锅，烹入酱油、米醋及清水，加入白糖、食盐及炸过的小黄鱼，先用旺火烧至汤沸，再转用小火烧至鱼熟即可。适合体虚乏力、记忆力减退、失眠多梦的驾驶人经常食用。

8）番茄西兰花：西兰花掰成小块洗干净，瘦猪肉切成小片。炒锅上火，倒入色拉油烧热，下葱花炝锅，加入番茄酱、猪肉片炒几下，放入西兰花、盐及清汤焖几分钟，下适量水淀粉，勾芡，炒匀即可。驾驶人食之有益胃健脾的疗效。

9）当归乳鸽：乳鸽切成小块，入锅倒入适量清水，锅置火上，加入葱姜片、大料、盐、料酒、当归，先用旺火煮沸，再转用小火煮熟，拣去当归，食鸽肉，饮汤。此菜肴补血养血、强身健体的疗效显著，更适合女性驾驶人食用。

10）桂花核桃冻：将核桃捶破取仁，加水磨成浆汁。铝锅加入冷水，置武火上烧沸，加入适量白糖拌匀。将核桃仁浆汁、白糖汁混合拌匀，放入奶油和匀后置武火上烧沸，出锅倒入铝盒中，待冷后最好放入冰箱内冻结。食用时，用刀划成小块装入盘，撒上鲜桂花即成，适用于痰热咳喘、肾虚腰痛、肠燥便秘等症。

989. 驾驶人怎么选择抗疲劳食物

俗话说："积劳成疾。"抗疲劳就意味着有预防疾病的作用。对驾驶人来说，疲劳驾驶是安全行车之大敌。因此，驾驶人在行车中要防止疲劳驾驶，除了合理安排休息时间、保持足够的睡眠、控制连续驾车时间、认真遵守交通规则以外，还应适当多吃些抗疲劳的食物。

1）五谷杂粮，作为主食。谷类中脂肪含量一般都不高，约占2%。每人每天应吃谷类食物300～500克，其中粗杂粮占1/4～1/3。多种谷类掺着吃，要比单吃一种好。

2）多食蔬菜，能抗疲劳。蔬菜除了含有丰富的维生素和矿物质外，还富含各种有机酸、芳香物质和色素等成分。每天应吃蔬菜400～500克。在劳动强度过大时进食较多的蔬菜，蔬菜中的碱性物质可中和体内的乳酸，降低血液和肌肉的酸度，增强机体的耐力，因而达到抗疲劳的目的。而姜、葱、韭菜宜适度进食，胡萝卜、菜花以及大白菜、海带、黄豆、土豆等黄绿色蔬菜中含有钾、咖啡因、碱性物质、维生素，都有消除疲劳、保持清醒的功能。

3）多食水果，健康不老。水果属碱性食物，可中和酸性，能较快解除疲劳，特别是含水分较多的水果，如橘子、梨、苹果、瓜类等。苹果是水果中不可多得的常年供应水果之一，每天早上吃一个苹果，可保证驾驶人有充足的精神。

4）乳制食品，肌体必需。乳制品是肌体的必需食品，能够为人体提供蛋白质、维生素和钙质，而且不会含有太高的脂肪。开车需要精力充沛，更要心情舒畅。如果每天吃3小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶，就可使腹痛、疲乏、心情烦躁等症状有所减轻，因为钙具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用。特别提醒的是，需要提高精神注意力的时候喝酸奶，打算休息放松的时候喝牛奶。

5）水与饮料，选择使用。驾驶人应注意有规律地饮水，保证每天至少饮用1.5升水，并少量多次饮用，不要等到口渴时才喝。此外，茶与咖啡都含有咖啡因，咖啡因能刺激心脏，增加呼吸的频率和深度，促使肾上腺素的分泌，故能抗疲劳。其中，茶一直被认为是提神的首选，汽车上预备几瓶茶饮料还是很有必要的。

6）供维生素，首选食物。驾驶人应多吃富含维生素的食物。作为辅酶，维生素能协助肝脏把人体积存的代谢产物尽快处理掉，所以有一定的抗疲劳作用。富含维生素C的食物有猕猴桃、橙、柠檬、柚子、草莓等水果和西红柿、青椒等色彩鲜艳的蔬菜，富含维生素B_1的食物有动物内脏、肉类、蘑菇、酵母、青蒜等，富含维生素B_2的食物有动物内脏、河蟹、蛋类、牛奶、大豆、蚕豆等。

7）铁的吸收，动物肝脏。驾驶人应注意铁的吸收。蔬菜中含铁最丰富的要属菠菜了，肉类中含量最多的是动物肝脏，还有香蕉的含铁量也很丰富，最重要的是我们平时炒菜的锅，最好是铁锅，这对补铁很有帮助。含铁丰富的食物主要包括肝脏、肾脏、心脏、胃肠和海带、紫菜、黄豆、菠菜、芹菜、油菜、番茄、杏、枣、橘子等。

8）补高蛋白，豆类肉类。驾驶人应适当食用高蛋白食物，如豆腐、猪牛羊肉、家禽肉、鱼类等，可及时补充体内损失的热量，因为热量消耗过度也会使人疲劳，所以及时补充热量可很快消除疲劳感。

9）供给能量，饼干干果。饼干的主要成分是小麦，它提供的能量来自其碳水化合物的含量。早餐中，普通饼干、黄油饼干或是专用于早餐的饼干所提供的能量能够保证人们一直到午饭时都精力充沛。而干果是优秀的能量补充剂，在进行体力和脑力活动之后，感到十分疲劳时可在口中嚼些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果，对恢复体能有神奇的功效。因此，驾驶人应常在包里放一些杏干、杏仁或榛子等零食，以备不时之需。

10）碱性食物，平衡体内。由于困乏与体液偏酸有关，所以驾驶人多吃碱性食物能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质，使人消除疲劳。碱性食物有苹果、海带及新鲜蔬菜等。

990. 驾驶人怎么在夜晚行车时保健

开夜车对驾驶人的个人驾驶技术和体力有很高的要求，驾驶人不但要应对夜间复杂的路面情况，还要和瞌睡虫做斗争，真不是件容易的事。那么，经常开夜车的驾驶人该如何自我保健呢？

1）出车之前，保证睡眠。在夜间行车前，特别是长途夜间行车前，驾驶人应保证充足的睡眠。

2）车内空气，保持新鲜。夜间行车时，尽量保持驾驶室内空气新鲜，不要吸烟。吸烟造成的一氧化碳增多和缺氧不仅对肺不好，而且还会使夜间视力降低。开空调时，要时常开窗透气。如果出现明显的视觉疲劳或感到精力不足、昏昏欲睡，应立即停车休息，做一做眼保健操或体操。

3）注意营养，合理膳食。经常开夜车的驾驶人，要在平时注意营养，合理膳食，多吃富含维生素 A 的食物，如动物肝、蛋、奶、鱼肝油、胡萝卜、油菜、菠菜、芥菜、茴香、南瓜、橘、杏等。维生素 A 又叫视黄醇，是一种可溶于脂肪的脂溶性维生素，是视色素的主要组成部分，如果缺乏就会引起夜盲症。

4）清醒头脑，注意饮食。有些食物就有清醒大脑的作用，而有些食物吃后会使人出现困意。对于经常开夜车的驾驶人，应该知道吃什么食物好，吃什么食物对安全行车不利。维生素有清醒的作用，所以不妨多吃些胡萝卜、韭菜、马铃薯、柑橘之类富含维生素的食物；碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质，使人消除疲劳，如苹果、海带等；咖啡因能增强呼吸，促使肾上腺素的分泌，兴奋神经系统，驾驶人不妨适当喝些茶水、咖啡，吃些巧克力。

5）生理节奏，要调整好。经常开夜车的驾驶人，要有意识地调节自己的生物钟，根据工作需要，重新制订作息时间表，并不断修改直到适合为止，以适应夜间工作的需要。

6）心理负担，一定消除。驾驶人在夜间行车过程中，要消除对熬夜的恐惧感，树立自信心，保持愉快心情和高昂的情绪。听听广播，放放音乐，吹吹夜风，找个伴聊聊天，这些都是打败“瞌睡虫”的好办法。

7）及时休息，恢复体力。驾车过程中，如果有短时间的停歇，应见缝插针地进行休息，哪怕是闭目养神也可以达到恢复体力、振作精神的效果。如果困倦了，就及时休息，不可勉强继续驾车，以免造成不良后果。

8）强光照射，尽量避免。夜晚开车，要尽可能地让眼睛适应黑夜。首先，应尽可能避免强光照射。如果遇到强光直射时，因每只眼的暗适应是独立的过程，应迅速闭上一只眼睛，以免受到强光直接照射而破坏全部暗适应能力。

9）操作装置，越熟越好。驾驶人必须熟悉驾驶操作装置，这样夜间驾驶室内就可以不用灯照明。如果需要照明时，最好使用弱光，时间尽可能短，以免因车内外亮度差别太大而破坏暗适应；或用红光，因为红光不分解视紫红质，用红光照明既可使锥体细胞保持一定的视力能力，又能保护杆体细胞的暗适应能力，具有保护夜间视力的作用。

991. 驾驶人怎么预防颈腰痛

俗话说：“病人腰痛，大夫头痛。”形象地暗喻了腰痛等疾病的难治及顽固性。专项调查结果显示，驾驶人患颈腰痛的概率较平常人高 2 ～ 3 倍，发病率高达 65%。因此，驾驶人对颈腰痛的预防是非常重要的。

1）座椅位置，适当调整。从保持正确的驾驶姿势入手，驾驶人应双眼平视，手握在方向盘的 10 点 10 分处，上臂与方向盘呈 90°，座椅靠背呈 23° 向后方倾斜，座垫呈 7° 向前翘起，臀部置于坐垫和靠背的角度中，以在操作时不向前移动为适宜，并调整座位与方向盘之间的高度。座位过低双肩会有上耸的感觉，过高则易使腰椎过度拉伸，增加了腰部的负荷，诱发腰椎间盘突出症。选择坐垫时，要硬一些的。驾驶座椅如果是直靠背，可在腰段置一松软小枕。

2）途中停车，下车活动。需要长时间开车时，最好在途中停车休息 5 ～ 10 分钟，走出驾驶室到外面稍微活动一下，做一些颈部和腰部的保健操，这样可以在很大程度上避免或减轻颈腰部疲劳引起的颈腰痛。

3）开车间隙，抽空活动。一般连续开车一个小时，需要有意识地去活动脖子；在等红灯时，头部向左向右各旋转十余次，可有效预防颈椎病。在平时，也要多活动活动脖子。

4）颈腰肌肉，加强锻炼。对于驾驶人来说，预防颈腰痛最主要的措施是加强自身保护，每天定期或休息时进行颈腰部肌肉功能锻炼，如参加游泳等体育运动。此外，民间有智者建议用下颏练习书写“永”字，不妨在过久驾车劳累之余做几个书写动作，缓解颈部的疲劳。

5）空调温度，避免过低。尽量不要把驾驶室的温度调得太低，同时还要注意驾驶室内外的温度变化，谨防感冒。在夏季，不管是自然风、电扇风还是空调都不能直接吹风，也不要用湿毛巾围在颈部；在冬春季，要做好防寒保暖，避免风、寒、湿对颈部的刺激。

6）车底修车，双腿曲起。驾驶人钻到车底部修车时，如果始终绷着下肢，就会使腰部过度后伸，时间一久容易发生腰部肌肉劳损。因此，在车底部修理时，应把双腿屈曲起来，以便减轻腰部负担。

992. 驾驶人怎么治疗颈腰痛

驾驶人应对颈腰痛引起足够的重视，一旦患颈腰痛后，就要及时进行检查和治疗。不要认为颈腰痛是小毛病，而不注意防治，等到颈腰痛严重时治疗效果不佳，既痛苦又费时。

1）颈椎有病，注意休息。患有颈椎病的人要注意多卧床休息，使自己平躺在床上，选用低一点、较硬一点的枕头，采用松软的荞麦皮、谷秕子等天然材质为佳。枕头的高低，最好与个人拳头立放时的高低相等。在选择卧具时，选稍硬的床垫为宜。

2）若懂穴位，可以自疗。如果自己有经络穴位的知识，可用手大把抓捏有痛感的经穴，这对防治颈腰痛极其有效。古人用“通则不痛，痛则不通”来解释因疾病造成经络淤阻的简明道理，通过刺激经络穴位可以知未病，治已病。

3）体育活动，加强锻炼。根据自己所处环境、经济条件与个人爱好，选择能持之以恒的锻炼方式，如游泳、骑车、慢跑或餐后快步行走。还有一个办法，是目前国际上较为推行的一种治疗腰椎疾病的运动疗法，那就是倒步走。

993. 驾驶人怎么预防关节炎

由于开车需要长时间固定一个位置，关节很难活动开，所以驾驶人很容易成为关节炎的“攻击对象”。因此，在驾车的过程中，驾驶人要有效地进行预防。

1）既要通风，又要保暖。关节炎的形成与空气湿度有很大关系。当周围温度过低、空气潮湿时，会很容易形成关节炎。因此，驾车时既要考虑车里的通风情况，又要把握好车内温度，温度太低时要调节车内暖风。

2）腰板挺直，良好坐姿。当踩踏板距离、背部倾斜不合理时，容易令脊椎生理曲度不正常，除易形成腰椎间盘突出外，也易引起腰椎关节炎。因此，驾驶人保持腰板挺直的良好坐姿很重要。

3）出车归来，温水泡脚。驾车时常踩离合器踏板、制动踏板、加速踏板，容易造成踝关节周围肌肉劳损，应注意踝关节的锻炼，出车归来用温水泡脚、按摩，促进血液循环，恢复踝关节周围肌肉疲劳。

994. 驾驶人怎么防治胃病

俗话说：“胃病生百病。”得了胃病后必然引起消化吸收障碍，引起体质虚弱病变。驾驶人长期缺乏锻炼，容易导致胃肠蠕动不好，造成内分泌紊乱，加上吃饭不定时和长期吃一些缺乏营养的盒饭或拉面等快餐，极易患胃溃疡和各种急慢性胃炎等疾病。

1）驾驶人要饮食规律，按时进餐。

2）一日三餐要营养搭配，不可单一饮食。

3）平时多吃蔬菜水果，注意保持体内各种营养的平衡。

4）在食物的选择上应尽量清淡，切忌油腻和辛辣。

995. 驾驶人怎么预防视疲劳

俗话说："眼睛是心灵的窗口。"这不仅是因为眼睛与人的容貌神韵有关，还因为眼睛是人类观察世界的重要器官，又是人类沟通外部世界的渠道。实践证明，驾驶人只要加强眼睛养护，开起车来就更加得心应手，确保了行车安全。

1）眼睛保健，平时爱惜。对驾驶人来说，一定要精心爱惜自己的眼睛。在用眼时，除在行车中需集中精力外，平时看电视、看书等都要严格限定次数和时间，不可过长过滥；在保健眼睛时，要经常以热水、热毛巾或蒸汽等熏浴双眼，促进眼部的血液循环，防止眼睛患病；在擦拭眼睛时，不要用沾上油污、灰尘等脏物的手巾，也不要和别人尤其是有眼病的人共用一条毛巾。

2）饮食养目，巧选妙搭。对驾驶人来说，可通过平时饮食的选择和搭配来养目。多吃对眼睛有利的富含维生素、矿物质和微量元素的食物营养眼睛，避免因缺乏某种维生素、矿物质和微量元素影响到眼睛的健康，造成视力下降。

3）按摩双眼，预防近视。对驾驶人来说，经常用手按摩双眼，不仅可保持眼部的青春活力，而且还可预防视力下降。特别是中年驾驶人，更应该这样做。此外，连续开车 3 个小时就要休息一下，做一些眼部保健活动，如转动眼球、用手按摩眼眶四周或干脆做一套眼保健操，锻炼眼球的活力，以达到舒筋活络、改善视力功能的目的，使眼球更加灵活、敏锐。

4）停车时段，极目放松。驾驶人在开车时，眼睛时刻都要注视路面的车辆和行人情况，导致视力疲劳综合症，即在开车过程中出现头晕、视物模糊、两眼胀痛等症状。因此，驾驶人在中途停车休息时，应将身体直立，放松眼球，眺望远处或绿色植物，以缓解眼部疲劳。

5）保护眼睛，随时随地。驾驶人要随时随地保护眼睛：给爱车贴隔热膜时，颜色不要太深；经常检查爱车风窗玻璃清洁得如何，如有尘土应及时擦拭；尽可能减少开车时间，如果一定要持续开车，最好每隔一段时间就停车休息；巧妙利用等红灯、等人、堵车的时候，让眼睛得到短暂休息。

6）强光之下，戴太阳镜。驾驶人在感觉正面阳光太刺眼时，除了使用遮阳板，还可戴上专用的太阳镜来保护眼睛。不过需要注意的是，太阳镜不要常戴。

7）改善视力，多多熨目。祖国传统医学中的"熨目"，对缓解视疲劳很有保健效果，而且方法简单，易于操作，平时过度用眼或者经常感到眼睛疲劳的朋友不妨一试。中医名著《诸病源候论》里记载："鸡鸣，以两手相摩令热，以熨目、三行，以指抑目。左右有神光、令目明、不病痛。"意思是说，当黎明来临之时，用双手掌面相对摩擦，等手搓热后将手掌放于两眼之上；稍后再将双手搓热，再放于眼上；这样反复做几次后，再用食指、中指、无名指轻轻按压眼球，稍停片刻，此即"以指抑目"。常做这种按摩，可以缓解眼睛疲劳，使两眼明亮，炯炯有神，而且不易发生眼部疾患。驾驶人可不拘于"鸡鸣"之时，根据自己的时间，在一天当中做两到三次即可。

8）停车休息，闭目养神。驾驶人在日常生活中，要善于利用空隙时间闭目养神，这样长期坚持下去，节约的视力就很可观了。在闭目养神时，要排除杂念，集中精力，无思无虑，达到入静的境地，才称得上专意保养。

9）一旦有病，及时治目。一旦生了眼病，除注意休息外，还要及时治疗，抓住眼病的病因对症下药，以免病情加重。比如，发现眼睛屈光不正，就要通过验光，选戴合适的眼镜。

996. 驾驶人怎么治疗眼睛干涩

俗话说："双目无神。"大多就是指那些干涩的眼睛。眼睛干涩，可通过有效的办法缓解。以下方法，可分别在行车途中、工作和在家休息时采用：

1）有意识地增加眨眼睛的次数。

2）眼睛不要睁得太大，不要看字太小的报刊、书籍。

3）不要正面对着空调机的风，减少泪液蒸发。

4）增加眼睛周围环境的湿度。

5）点用人工泪液型的眼药。

6）休息时热敷眼睛。

997. 驾驶人怎么预防肥胖症

对驾驶人来说，肥胖不仅影响身体健康，而且在开车时也存在安全隐患。美国一项研究发现，肥胖驾驶人遇车祸时较易丧生，这是因为车祸对他们的冲击力较大，意外后康复能力也较低的缘故。因此，驾驶人一定要预防肥胖症。

1）肥胖危险，预防为主。据临床试验观察，动脉粥样硬化、高血压、冠心病、糖尿病等大都是在肥胖的基础上发生的。肥胖已经不仅仅只是有碍健美，更重要的是它会严重影响身体的健康，甚至缩短寿命。因此，对待肥胖症，预防胜于治疗。首先，应正确了解现代健康概念，包括身、心、社会适应上的完好状态；坚持体力劳动和运动锻炼；合理安排饮食，多吃水果、蔬菜和高纤维食品，粗细粮合理搭配；早点吃好，午饭吃饱，晚饭吃少。

2）糖和油脂，不要过量。驾驶人饮食时，每日糖和油脂的摄食量不要过量。少吃高糖、油炸、富含奶油的食品，并尽量少喝炒菜汤，因为菜汤中含油量高，易吸收，非常容易使人增重。每餐进食，细嚼慢咽是满足食欲和减少食量的最佳方法。

3）午间饭后，不宜开车。中医认为，食后开车、看书、说话、跳踯、骑马、登高、劳作等各种活动都是应当避免的。因此，驾驶人餐后应休息一段时间再开车，肥胖者更要注意。

4）睡前活动，不要进食。饭后立即上床，很容易发胖。医学家告诫人们，饭后至少要休息 20 分钟再上床睡觉，哪怕是午睡也应如此。如果睡前进食，热量很容易转变为脂肪堆积在腹部，所以睡前最好散散步，活动一下身体。

5）路途不远，最好步行。走路不仅是人体的基本活动形式，还是一种锻炼身体、延年益寿的最佳途径。因此，驾驶人每天至少保证有半个小时的活动时间。外出路途不远时，最好步行去。根据一项驾驶时间与肥胖症关联性的新研究指出，每花 30 分钟在驾驶汽车上，可能增加 3% 变胖的风险。研究也显示，居住在商店和商圈附近的徒步易达闹市区范围的人，比需要开车才能抵达者，变胖的风险低了 7%。

6）饮食规律，不乱吃饭。脂肪肝的增多必定有它的原因，就是吃饭时间不规律，暴饮暴食。而有了车子以后，生活节奏更快更灵活，许多人吃饭时间不正常，夜宵却是省不了，油腻食物下肚加上缺少运动，脂肪肝何时来了都未必知道。因此，开车时最好带上小点心，实在饿了就拿它先垫垫肚子，这样既不会饿坏，也使自己在能吃上饭时不至于暴饮暴食。

998. 驾驶人怎么治疗肥胖症

俗话说："胖人气虚，瘦人血虚。"从中医理论上说，胖人大多阳气偏虚，体内有痰有湿，动作较缓，不大喜欢活动，加上胖人的抗疲劳能力比正常人差，经常处于体乏、困倦的状态，保持有效的精神状态的时间就短，所以开车的强度、时间相对体重正常的人来说应该减弱、缩短。因此，胖人更要忌讳开长途车，不能疲劳驾驶。

1）开车时机，适当调节。胖人应根据自身感受，调节开车时机。有些胖人并不认为自己疲劳，一天没有多大消耗，但还是容易犯困，很难保持一个精力旺盛的状态，不自觉地就进入一种半睡不睡的状态。因此，胖人开车时，一定要注意自己的精神状态。开车需要精神高度集中，反应敏捷地处理路面上的一些情况，胖人只要感觉困乏就不要开车。

2）停车时候，抽空活动。胖驾驶人平时应留心和学习各种减肥方法，即使在停车或等红灯的时候，也可在车内通过耸耸肩、转动头颈、干梳头、干洗脸、按摩太阳穴等动作来减肥，或者按照下面方法运动一下：收腹运动——坐稳，两手向后扶住椅背两侧，身体挺直，单腿向前伸展，上身向前屈体收腹，低头，背部伸展，持续 5 秒钟，还原，左右反复。伸展运动——坐稳，两手指叉握，直臂上举，掌心向上，持续 5 秒钟，然后两手臂由上到胸前，再屈肘紧抱双膝，含胸收腹。转体运动——坐稳，两手向后扶住椅背两侧，身体向右侧转动，持续 5 秒钟，还原，换方向，左右反复。

3）适当减肥，根除隐患。如果要彻底根除隐患，还是建议肥胖驾驶人适当地减减肥。最健康的减肥方法就是，坚持运动，均衡饮食。

999. 驾驶人怎么预防痔疮

俗话说："十人九痔。"可见痔疮患者之多。现在很多人需要长时间坐着工作，久坐则血脉不行，血脉不行致浊气淤血，流注肛门而生痔。驾驶人也容易发生痔疮。

1）定时排便，保持畅通。养成良好的排便习惯，做到定时排便，保持大便通畅，这是远离痔疮的第一步。每当有明显便意时，就应立即如厕排便。

2）调整体位，加强活动。在日常生活和工作时，不要久蹲、久坐或久站，要注意活动，调整体位，加强体力活动；在开车时，要有意地定时移动臀部，自觉调整体位，防止局部长时间受压；在停车时，一定要下车活动，以免肛门部淤血生疮；在久坐之后，要利用吃饭或上厕所的时间多活动一下下肢，避免坐姿一直刺激肛门。此外，选择类似救生圈的特殊坐垫也不错，以竹垫最佳。

3）饮食结构，注意合理。日常生活中要多吃新鲜的蔬菜水果，尤其是纤维素含量高的蔬菜，如青菜、菠菜、芹菜、韭菜、生菜等。少吃辛辣刺激性食物。

4）加强锻炼，自我按摩。经常参加如广播体操、太极拳等多种体育活动，会有益于血液循环，可以调和人体气血，促进胃肠蠕动，改善盆腔充血，防止大便秘结，预防痔疮。

1000. 驾驶人怎么治疗痔疮

如果在大便时出血，感觉有东西脱出肛门外，或肛门外有“肿物”疼痛，分泌物增加，就可能是得了痔疮，需要及时治疗。

1）便后睡前，热水坐浴。每天早晚都可用温水坐浴，以保持肛门周围的清洁卫生，同时也能促进局部的血液循环。常用温水清洗会阴部，有条件的可用洁身器冲洗，有痔核脱出时应及时还纳。

2）定时进餐，注意饮水。在平时应注意多饮水，多吃些含纤维素多的食物、新鲜蔬菜及水果，以防大便干燥导致便秘。尽量饮食规律，按时进餐。每天早上喝一杯温盐水或凉白开水，以促进肠蠕动。

3）提肛运动，坚持做好。可用自我按摩的方法改善肛门局部血液循环，方法有两种：一种是临睡前用手自我按摩尾骨尖的长强穴，每次约 5 分钟；另一种方法是用意念，有意识地向上收缩肛门，早晚各 1 组，每组做 30 次。经常运用，可以改善痔静脉回流，对于痔疮的预防和自我治疗均有一定作用。

4）轻度痔疮，首选药疗。在一般情况下，痔如果没有症状就不需要治疗，即“痔”不需要根治。痔如果发生症状就需要治疗，首选用药治疗，药物治疗适用于各种内痔、外痔、混合痔。

5）手术治疗，因人而异。痔疮诊断明确后一般不首选手术，只有出现并发症，如痔嵌顿、血栓形成、出血或脱垂严重的 3 期、4 期内痔才需要手术，手术治疗的目的就是消除症状。传统的手术方法有痔切除术、冷冻疗法、胶圈套扎疗法、注射疗法。近年来，微创治疗技术蓬勃发展，在痔疮手术方面主要有 PPH 手术、血管结扎束痔切除术、超声刀痔切除术、超声引导下痔上动脉结扎术等，各有其适应症及不足，医师会根据症状及各人的具体情况选用。

6）治疗痔疮，小心被骗。社会上有不少号称“无痛、根治、即治即走、不复发”的所谓高新技术治疗痔疮，如激光、红外线、射频、微波、电子等，具有极大的欺骗性，病人极易复发，而且痛苦更大。因此，治疗痔疮时，还是应该去正规医院可靠一些。

1001. 驾驶人怎么预防脂肪肝

俗话说：“胖人体虚，胖肝易损。”脂肪肝这一日益高发的疾病会让许多人的健康深受其害，致使患者生活质量下降，预期寿命明显缩短。脂肪肝是现代人的通病，它的成因是吃饭时间不规律，暴饮暴食。现在有了车子以后，生活节奏更快更灵活，许多驾驶人吃饭时间不正常，吃的食物也不讲究，加上缺少运动，脂肪肝来了自己都不一定知道。

1）要戒酒。戒酒是最重要的预防与治疗脂肪肝措施。脂肪肝的病变可以恢复，但改变较慢，有时要几个月才能恢复。

2）要控制饮食。减少食物中的动物脂肪，减少主食的过量摄入。肥胖患者需控制体重，也需要限制食物的总热量，但要有足够的蛋白质。

3）要有适当的体力活动和体育锻炼。

4）要避免不必要的药物。

1002. 驾驶人怎么预防高血压

俗话说：“过犹不及。”如果血压波动的幅度过大，超过其正常的生理界限，就成为了一种病态——高血压。驾驶人长期处于紧张状态下，交感神经兴奋性增高，肾上腺素能神经递质释放增加，很容易导致血压增高。因此，驾驶人要提高对高血压病的认识，及时做好防治。

1）调整心理，缓解紧张。驾驶人应学会控制情绪，不要因周围事物的影响产生过分恐惧和焦虑心理。开车在路上，如果遇到堵车或有人加塞儿抢行时，一定要控制情绪。

2）生活规律，调整作息。驾驶人生活很不规律，精神经常处于高度紧张状态，心理压力较大，加上缺少体力活动和锻炼，其发病率比正常人群要高。因此，驾驶人要注意调整作息时间，充分利用休息日创造和谐的家庭气氛，以减小压力。

3）加强运动，锻炼身体。很多驾驶人自从开上车，双腿就基本进入“废用”状态，腿部的衰老可能会更早出现。因此，要尽量活动双腿，最好每天步行 2 次，每次半小时左右。

4）调整饮食，口味别重。驾驶人应注意摄入食物总能量和活动消耗能量的平衡，这可以从体重是否增长来估计。饮食搭配要合理，少吃高脂肪、高糖、高盐的饮食，多吃适量高蛋白和富含维生素 A 和 C 的新鲜水果。吃饭时不要口味太重，每天食盐总量控制在 6 克内。

5）控制体重，远离肥胖。我国的人群研究结果，无论单因素或多因素分析，均证明体重指数偏高是血压升高的独立危险因素。因此，驾驶人要注意控制体重，不要过度肥胖。

1003. 驾驶人怎么治疗高血压

不少高血压患者错误地认为高血压算不上大毛病，不影响生活，因而不重视治疗，以致继续发展酿成大病。目前，死亡率较高的心血管、脑血管疾病，肾衰竭，大多是由高血压发展而来的。

1）戒烟限酒，珍视健康。有的驾驶人下班后很疲乏，往往饮酒过量，这样不仅易患高血压，也容易诱发脂肪肝。酒精指数对血压有明显影响，应尽量少饮酒。而吸烟可加速动脉粥样硬化、心跳加快、收缩压和舒张压升高，所以吸烟者易患恶性高血压，也易死于蛛网膜下腔出血，而且尼古丁影响降压药的疗效。因此，在防治高血压的过程中，应大力戒烟。

2）轻型患者，非药物疗。非药物治疗适合于各种高血压患者，尤其是对轻型患者，单独非药物治疗措施可使血压有一定程度的下降。在各种非药物治疗中，限制钠摄入，减轻体重，运动和生活行为如劳逸结合，有充足睡眠，消除紧张情绪等治疗的效果较为肯定。

3）药物治疗，不可随便。降压药物品种繁多，要根据自己的病情在医生的指导下用药，切勿自己随便用药。特别提醒，千万不要根据自己是否有自觉症状任意服用或停药；服药时间，应根据每日血压的动态，在高压处于峰值前服药，即每天早起床后 6 ～ 7 时和下午 5 时左右；夜间血压最低，切勿临睡前服药。

4）随时监测，防治结合。临界高血压应予以足够的重视，不少人正是因为未积极治疗才发展成严重高血压。还有的患者血压偶尔增高，常有某种诱发因素，如精神紧张、过度疲劳等，这类病人不一定长期用药，解除诱因或短期治疗即可。建议有高血压病的家庭备台血压计，随时监测，根据血压水平随时调整用药剂量。

5）血压高了，开车勿快。高血压患者如果高速驾驶，当车速过快时，思想就会高度集中，精神紧张可使体内肾上腺素分泌增加，血压进一步增高，不利康复，甚至发生意外。因此，患有高血压的人开车勿快。

1004. 驾驶人怎么预防冠心病

冠心病、心绞痛现在发生在驾驶人身上的也不少。岁数较大的驾驶人，多半有高血压、冠状动脉粥样硬化，尤其容易发病。

1）驾驶人预防冠心病心绞痛的关键，就是给自己的心脏更多的“休息空间”。

2）开车时一定要从容、不急不躁、不斗气斗狠，保持良好的平和的心态。

3）如果上了岁数，那么开车前更要调整心理，并准备好心绞痛药以防万一。

4）千万不要开快车！开快车是导致驾驶人心血管功能衰竭、诱发冠心病的最主要原因。

1005. 驾驶人怎么在心绞痛发作时自救

心绞痛是短暂心肌缺血引起的一组临床综合症。心绞痛不及时救治，后果就是心肌梗死。心绞痛发作时，如果是四周没有旁人能帮忙急救，患者要立刻把握 10 秒钟的短暂时间自己救自己。注意，一定要不停地用力咳嗽！

1006. 驾驶人怎么防治油料危害

驾驶人在开车养车时，免不了与油料打交道，因此容易引起皮肤病和相关疾病，这不仅危害身心健康，而且影响着安全行车。不过，只要驾驶人认真做好防护，油料引起的危害是完全可以预防的。

1）认识油料，不可麻痹。长年与汽车“打交道”的人，应养成良好卫生习惯，在思想上对油料的毒性要有足够的认识和重视，不可麻痹大意。患有中枢神经系统、呼吸道、心血管和皮肤疾病的人，最好不要接触油料。

2）盛放汽油，防止误吸。绝对不要用饮料瓶盛放汽油，以防误吸。清洗汽车的油箱时，最好到汽车修理厂去，以防意外吸入汽油。

3）接触油料，能少就少。在维修和保养车辆时，尽量不用汽油洗手；在加油时，尽量采用机械化和自动化的加油方式，少采用土办法加油，减少皮肤接触油料的机会；在工作中必须与油料接触时，应穿上工作服，戴橡胶手套和口罩，同时应站在上风口工作，防止汽油蒸气直接吸入呼吸道。

4）工作之时，做好防护。工作中，尤其是手未洗干净时，不要喝水、吃东西，不要吸烟，不要长时间穿被汽油浸湿的衣服。工作结束后，应用热水和肥皂将手、脸洗净；工作服、口罩、手套应勤洗勤换。

5）吸取油料，严禁用嘴。禁止用含铅汽油灌装打火机，禁止用含铅汽油洗涤汽车零件和衣服。抽吸汽油或疏通、清理供油系统时要用工具，严禁用嘴直接吮吸沾染汽油的部件、管道，以防汽油蒸气或汽油液体吸入肺部、胃肠道。

6）汽车油品，防止泄漏。驾驶人一定要防止汽油泄漏，防止油品渗透到驾驶室内。开车时，如果驾驶室内汽油味较浓时，应打开车窗通风，并及时检查发动机燃料供给系统有无漏油并予以排除。

7）开车时候，做好防护。驾车时，要穿好防护工作服；在夏季驾车，最好不可赤膊，因为夏季汗液多，挥发的汽油分子同样可沾附在皮肤上，久而久之就有可能引起皮肤病。

8）检修车辆，注意通风。在车库检修车辆时，应注意通风、排气，降低工作场所烟尘和油类蒸气的浓度。万一皮肤等部位接触油料后，应及时用肥皂或其他清洁剂清洗。无论是驾车归来还是维修车辆后，最好洗个澡，换掉被污染的衣物。使用含铅汽油的汽车，发动机的零件和燃料系统都有毒，维修中，供油系统零件应先放在煤油中浸泡一段时间；清除汽车燃烧室的积炭时，应先用煤油将积炭润湿，以免刮下的粉末飞扬被人吸入呼吸道。

9）行车不适，下车休息。发现在驾驶中有头晕、头疼、呕吐等汽油中毒的症状后，要马上停止工作，立即到车外空气新鲜的地方休息一会儿，并打开车门让车内空气流通。如果汽油进入眼内，会使眼黏膜损伤、出血，需要立即用洁净的清水冲洗。

10）定期检查，有病早治。定期检查，及时发现病情，及早治疗。对于已经出现的皮肤病患者，应暂时脱离接触油料的工作，及时治疗，以免病情的进一步恶化。患有光毒性皮炎的患者脱离接触油料的工作后，在治疗期间还应尽量避免日晒。

1007. 驾驶人怎么预防振动和噪声

噪声和振动不仅引起驾驶人心理反应，而且也引起器质性改变，驾驶人一定要注意防治振动和噪声引起的危害。

1）减振设施，保养良好。改进汽车的减振设施，对汽车的减振器要保养好。汽车零部件松动，应及时维修。严禁组装报废车辆上路行驶。

2）汽车噪声，降低强度。为了防止和避免环境噪声对视力和听力的影响，驾驶人应努力降低环境中的噪声强度，加强个人的防护。开车时，最好关上驾驶室门窗，或戴上耳罩，这样不仅对听觉器官有良好的保护，并且对保护视力也是极为重要的。

3）行车环境，尽量改善。驾驶人在缩短驾驶振动汽车的同时，并尽量选择平坦路面行驶。当道路凹凸不平时，应减速行驶，以减少全身振动。

4）戴上手套，缓冲振动。不少汽车驾驶人开车时喜欢赤手握方向盘，图个方便省事，这样长此下去会患上“振动病”。因此，在开车时戴上松软手套，可减少手与操作手柄和方向盘的直接接触，以缓冲车辆对手及人体的振动力。

5）弹性靠背，分散振动。驾驶人座位应该用弹簧、海绵坐垫制成，并适当调整驾驶座位，装配富有弹性的靠背，以分散振动的冲击。此外，还可以在驾驶人座位或靠背上安装富有弹性的垫子。工作一段时间后，应稍微休息一会儿并活动一下关节。

6）加强营养，增强免疫。为减少或降低噪声和振动的危害，驾驶人要加强饮食营养，增强身体免疫力，并保证饮食有规律，多吃高蛋白、高糖以及新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物。

1008. 驾驶人怎么治疗振动病

目前，对振动病尚无特效治疗方法，一般采取加强营养、对症处理及适当疗养的方法。

1）药物治疗多选用烟酸、地巴唑等扩张血管药物，也可选用丹参、降香、川芎、当归、鸡血藤等中药进行治疗。

2）在有条件的地方，可以采用高压氧疗法。

1009. 驾驶人怎么防治噪声聋

轻度的噪声聋主要表现为：首先是耳鸣，耳朵经常嗡嗡作响，逐渐出现听力下降，看电视、听广播常需要放大音量，打电话时常感到对方声音小，甚至听不清。如果出现上述现象，并且又无耳外伤、未注射过链霉素等耳聋性药物，就应尽早去职业病防治医院检查治疗。

1）如果驾驶室内的噪声强度超过 80 分贝，就应对车辆进行检修，对玻璃窗、车门、发动机盖的振动等所产生的噪声，应采取相应措施控制，同时尽量降低喇叭的声级。

2）尽量避免各种噪声污染，包括工作与生活中的噪声，如影视音响等。

3）不乱掏耳朵，防止外耳及中耳感染。

4）慎用耳毒性药物，如链霉素、庆大霉素等。

5）抑制急躁情绪，不发怒。

6）经常按摩耳部穴位，保护听力。

1010. 女性驾驶人怎么保健

现在的很多女性自从开上车后，发现自己渐渐地越变越丑，就连身材也不如从前了。这除了平常以车代步，变得有些懒惰外，还因为什么呢？

1）车要少开，路要多走。女性驾驶人每天驾车穿梭在喧嚣而繁华的都市，以车代步，长时间在相对封闭的空间里，不仅容易在腹部堆起“游泳圈”，而且也容易引起诸多疾病。因此，想要美丽和健康的女性驾驶人，应该有效地把握开车时间，能少开就尽量少开，至少每周做到有一天不开车。如果去较近的场所，尽量走着去，既可锻炼身体，又能放松神经。

2）话要少说，车要慢开。医学研究表明，开车时讲话 30 秒，可使心肌耗氧量增加 10%左右，加上说话过多，容易分散注意力，导致意外发生。因此，女性驾驶人不要在开车时喋喋不休，更不要边叨叨边开快车和斗气车。开车时，还是少说话，保持心平气和为好。

3）特殊时期，特别呵护。女人要忍受每月一次的生理期，要忍受生产时的剧痛，要忍受更年期的困扰等，所以女性在特殊的生理期更需要特别的呵护。比如，女性在经期会产生某些不适症状，所以在经期开车时更应注意自我保健：保持开朗乐观的情绪；保证晚上有充足的睡眠；多吃些豆类、芹菜、动物肝脏等含铁丰富的食品；多听些轻松悦耳的音乐，并注意保暖。此外，女性在妊娠初期的头晕、疲乏甚至呕吐反应最为厉害，此间要多吃些蛋白质、维生素含量高的食物，并保持充足的睡眠；在妊娠中期，膨大的子宫不断压迫膀胱，引起尿频，这时要少开长途车，避免走凹凸不平的山路；妊娠六个月以上者，最好要停止开车。

4）养护皮肤，美白保湿。很多女性驾驶人常常会发现，即使自己的轿车贴了膜，自己又戴了帽子，涂了防晒霜，可风吹日晒后，脸上的色斑还是不断疯长；还有的女性驾驶人觉得待在车内时间久了，皮肤会发暗、干燥、毛孔变大。对于这种情况，一定要注意皮肤养护，尽量减少皮肤被日光直接照射的时间，并及时补充皮肤水分，多使用一些保湿的化妆品。

5）心态平和，快乐驾车。女性驾驶人在驾车时常常精神紧张，这样不仅容易造成女性内分泌失调长出“小痘痘”，而且还很容易导致事故的发生。因此，年轻的女性驾驶人一定要注意心理平衡，情绪稳定，心胸豁达，在繁忙的工作学习中始终保持坦然平静的心态，不要把工作压力和生活中的不快都施加给方向盘，令自己的神经系统和车子都处于紧张状态。

6）常饮开水，按时排便。不少女性驾驶人为了避免上厕所的麻烦，常常刻意减少喝水和饮料的量，或干脆在开车时什么也不喝，这样不仅对自己的容颜没有好处，而且对健康也是隐患。因为没有足够的尿液来冲洗尿路，不能将细菌等有害毒物及时冲走，就增加了尿路感染的发生率。因此，女性驾驶人应养成时常饮水、按时排便的习惯。除饮水外，平时不妨在车里常备橙汁、柠檬茶、猕猴桃汁，时不时喝上几口，这些饮料可以预防尿路感染的发生。

7）驼背驾车，坚决改正。现在的一些身材矮小的女性驾驶人喜欢把座位调得过近，或把一个坐垫放在驾驶座上以增加高度，身体几乎要接触到方向盘，这样会使全身都变得很紧张，手臂和腿过分弯曲对于操纵的灵活性影响很大，同时身体越近，视线和视角也会变短变窄。再说呢，身体前倾，驼背驾车久了，身体自然就不挺拔了。因此，身材矮小的女性驾驶人，一定要注意将座位调整到一个合适的距离。

8）少开空调，冷暖适度。女性驾驶人在夏天开车喜欢穿短裙，如果这个时候再开很冷的空调，就容易患风湿性关节炎和感冒。因此，女性驾驶人要尽量少开空调而享受自然风。空调吹多了，不仅容易缺氧，还会诱发肩周炎、颈椎病和腰部疼痛。如果需要使用车内空调时，冷暖要适度，夏天要注意保护腿部，不要让冷风对着膝部吹；冬天要让车内保持温暖，以防人体受到寒冷刺激后发生痉挛，血液淤滞，从而加剧心脏的不适。

9）车内杀手，一定当心。女性驾驶人喜欢在仪表板上摆设芳香剂，这种芳香剂挥发出来的气体分子会使车内的塑料饰件加速老化，对驾驶人的健康也不利。如果想保持车内空气的味道清新怡人，应放些鲜花或新鲜的水果。此外，爱美的女性常常将一些玩具动物、扎花等饰物放置在前风窗玻璃后，或者在车的后窗吊上一排神态各异的“小玩偶”，这些东西会影响视线，降低了驾车的安全系数。因此，车内还是少摆放或不摆放饰物为佳，使汽车行进中有宽阔的视野，这样有利于在路面出现险情时能及时采取相应措施。

10）合理作息，预防失眠。女性驾驶人合理作息，保证睡眠充足，不仅可以避免驾车时出现危险，而且有助于美容。睡眠时间，每天至少保证 8 个小时。睡觉前，最好用热水泡脚 15 分钟或洗个热水澡，有利于消除疲劳，帮助入睡。睡前喝一杯糖开水，对因烦躁、兴奋而失眠者十分有效，喝牛奶也有助于睡眠。

1011. 男性驾驶人怎么保健

男性驾驶人如果久坐和缺乏必要的运动，会使气脉运行和血液流通受阻，容易造成阴部充血，引发前列腺充血、肿胀、发炎。那么，男性驾驶人该如何自我保健，保护好自己的“下半身”呢？

1）棉质内裤，要求宽松。经常开车的男性，需要穿宽松的棉质内裤，不要穿紧身的化纤内裤和牛仔裤。有关资料显示，男性驾驶人的生育能力，常常比一般的职业男性生殖能力低，更容易发生不育。因此，作为未生育的男性驾驶人，应该时刻注意保护自己，在计划让伴侣怀孕前三个月，尽量避免长时间驾驶。

2）驾车时间,不宜过长。男性驾驶人长时间坐位工作，使盆腔及前列腺部受挤压而充血，血流缓慢淤滞，对病原体抵抗力减弱，易诱发前列腺炎。因此，驾车时间不宜过长，开车一两个小时后应停车下来，张开双腿，活动一下身体，舒缓十几分钟后再开车。如果是长途驾驶，驾驶人可轮班操作，交替休息。

3）适时饮水，不要憋尿。对驾驶人来说，上厕所一直是个头疼的问题，尤其是开长途汽车的，所以很多驾驶人养成了少喝水少排尿的不良习惯。饮水不够，就减少了尿液对尿道的冲洗作用，浓度高的尿液会对前列腺产生较多的刺激，使前列腺组织充血，造成非特异性感染。另外，伴随的便秘症状，也不利于前列腺的健康。因此，男性驾驶人一定要养成多喝水和及时排尿的好习惯，并在脑子里多掌握“厕所地图”。至于短途出车，最好提前解决。

4）讲究卫生，防止病菌。男性驾驶人如果个人卫生习惯不好，所患疖、痈等皮肤感染灶或扁桃体炎、龋齿等感染灶内的细菌可直接由血液途径传播至前列腺，所致多为急性前列腺炎。另外，长时间的坐位，常使会阴潮湿，尤其在天气炎热的夏季，亦增加患病机会。因此，男性驾驶人要注意个人和驾驶室卫生，发现身上有感染灶时尽快治疗。

5）少粘烟酒，少食辛辣。许多男性都有烟酒嗜好。但饮酒可使前列腺及膀胱颈充血、水肿而诱发尿潴留，吸烟可引起血管狭窄，血液循环发生障碍，影响胃肠功能和造成视功能减退。此外，咖啡因、辛辣刺激性食品既可导致性器官充血，又会使痔疮、便秘症状加重，压迫前列腺，加重排尿困难。因此，男性驾驶人在平时应少喝酒少抽烟，少食辛辣食品。

6）生活规律，多做运动。男性驾驶人应注意生活规律，坚持锻炼身体，增强抵抗力和自信心。体育锻炼能提高抗病能力，改善血液循环，使前列腺液分泌更旺盛，有助于前列腺的炎症消退。但要注意的是，剧烈运动也会造成前列腺的充血、水肿，使不适的症状加重。一旦有症状，宜及早诊治，延误则治愈更难。

7）防止受凉，温水洗澡。男性驾驶人驾车归来，可洗个温水澡，或会阴部坐浴，这对防治前列腺炎、痔疮都有好处。外出驾驶时，要备好换用的干净衣物，注意防寒保暖。

8）膳食结构，科学搭配。男性驾驶人一定要注意合理调节营养，养成良好的饮食习惯，多吃一些高能量、易消化的食品和一些生物活性物质丰富的副食品。主食以馒头和豆类食品为主，可适量吃点米饭；副食要提倡多吃水果、蔬菜、花生、核桃等，增加体内的维生素和无机盐；避免高脂肪膳食，但蛋类、瘦肉、鱼虾、猪肝、牛肉等不妨多吃一些，以补充蛋白质和维生素 A；多吃番茄及番茄制品，因为番茄中所含的前列腺素对男性的前列腺健康有很好的预防保健作用。另外，饭菜要求细软可口，容易消化。外出时，适量饮用一些果汁、酸奶等饮料，便于消化；回来时，可适当喝点低度酒，促进血液循环，消除疲劳。

1012. 驾驶人怎么防治“车内杀手”

据调查，目前国内汽车有 93.82% 存在不同程度的车内环境污染，严重危害驾驶人的身体健康。因此，对“车内杀手”要严加防治，不可掉以轻心。

1）买车时候，注意密封。买车时，不要只考虑汽车价格、机械性能和外观款式，在评价驾乘舒适性的同时要注意考察车内的空气环境质量。因此，选择车身密封性较好的车辆，可以有效地减少自身或者其他车辆的尾气进入车内造成污染。

2）二次装饰，避免污染。新车塑料包装必须拆除，同时要注意选择使用无污染或有害物质含量低的装饰品，并尽量避免过度装饰。购买装饰品时，不妨闻一闻，对那些有刺激气味的产品，最好敬而远之。

3）加强通风，定期清洗。新车购买后，半年内一定要加强通风，并定期清洗车内空调，尽量保持车内空气新鲜。特别注意，不要用香水或空气清新剂掩盖车内的异常气味。如果车内的有害气体挥发释放不干净，气味很严重，可以到通过计量认证的空气检测部门鉴定汽车中有毒物质含量。

4）空气交流，保证新鲜。驾驶人在进入汽车后的短时间内，就应打开车窗，引进新鲜空气。严禁在封闭车窗、车门状况下长时间行车，更不能在封闭的开着空调的车内睡眠或长时间休息，儿童、老人或者体质较弱者尤其要注意。在开启空调和暖风时，要使用车内外空气交流模式，尽量避免长时间使用车内自循环模式。

5）行车路线，相对良好。驾驶人应该具有选择空气质量相对良好路线的意识，正如选购污染低的绿色食品一样，尽量在开阔、空气流动大、空气质量相对良好的线路行车，并养成根据车外空气状况及时调整车内空调循环系统的习惯。

6）烟雾危害，尽量减少。如果在车内吸烟，一定要保证良好通风，但尽量不要在车内吸烟，因为烟中含有的有害气体比如甲醛、苯等会附着在车内，危害会持续存在。

7）拒绝宠物，下车洗手。开完车，到了办公室、工作场所或回到家里，一定要注意洗手。此外，为防止车内生物污染，最好不要将宠物带进车内。如果非带不可，一定要备有特殊的设备。

8）身体不适，下车休息。驾驶人或乘车人如果感到头晕、发沉和四肢无力时，应及时开窗呼吸新鲜空气，并在排除晕车和其他病因的前提下，应考虑到有可能是一氧化碳中毒。此时，驾乘人员要下车休息片刻，等身体恢复正常后再上车。

9）高温之下，防车暴晒。高温会促使有机挥发物的挥发，所以停放轿车时一定要防止高温暴晒。此外，在夏季车内经常密闭使用空调的情况下，最好先用“汽车桑拿”进行消毒，保持一个清洁环保的车内环境，以避免在高温天气下汽车内固有污染物蔓延。

10）定期检修，排除隐患。经常清洁车厢内的地毯、脚垫、椅套；定期清理汽车空调机；定期对汽车进行全面检修，以防止由于汽车漏气造成的一氧化碳中毒。空调车应注意检查排气系统是否有漏气处，及时排除隐患。此外，尽量在车身温度较低的时候加油，以减少挥发，并不要超量加油，加油后拧紧油箱盖以防泄漏。

第二十二章　归来篇

当你自驾归来之后，
别忘了给爱车做个全面体检，
尽早排除潜在的安全隐患，
这样还能延长爱车的使用寿命。

1013. 归来时怎么重视安全

自驾游时，最容易发生意外的时间，一般是在旅游刚开始和快结束的时候，以快结束时居多。因为，旅游刚开始时，驾驶人往往情绪高涨，易开快车或斗气车；而当旅游快结束时，驾驶人会以为危险的路段都已经安全通过，觉得剩下的路段更不在话下，从而麻痹大意，掉以轻心，同时往往归心似箭地赶路，于是危险就在不知不觉中突然到来。

1）旅游快结束时是出交通事故的高危时段，驾驶人一定要在回家前保障充足的睡眠，这样才有精神应付长途驾车。

2）一定别忘了系安全带。不到家门口，就一直得绷紧安全这根弦。

3）对堵车一定要有心理准备。即使堵在半路，即使归家心切，也千万不要急躁，平平安安回家才是最重要的。

1014. 归来后怎么检查油液

自驾游时，行程少则数百公里，多则上千公里，车辆的油液损耗非常大，因此对各种油液的检查不可马虎。应检查机油、冷却液、齿轮油、制动液等是否足够，不足的立即添加；再检查油质是否良好，不好的进行更换。

1）一般长途高速行驶后，发动机机油的性能都会大幅下降，加上外出旅游多半路况复杂，所以在下一个保养周期到来前，适当提前更换发动机机油和滤清器。

2）检查散热器冷却液、变速器齿轮油、制动液等油液，如果发现过度消耗应一并补足。

3）如果在外地旅游时给汽车加入了乙醇汽油，归来后应立即更换汽油滤清器滤芯，视车况清洗喷油器，以保持汽车的最佳状态，避免杂质堵在了汽油滤清器或喷油器上，引起车辆怠速不稳、加速无力、起动困难等症状。

1015. 归来后怎么检查传动带和管线

自驾游归来后，汽车经过了“长途跋涉”，发动机室内的传动带和各管路有必要进行常规检查，其中主要检查的是传动带的张紧度和表面是否存在划痕与裂纹。传动带的张紧度越紧，就越会加剧传动轮和轴承的磨损，而过松也会造成传动带打滑影响发动机正常工作。传动带表面出现划痕或裂纹，就很有可能导致发动机无法正常工作。

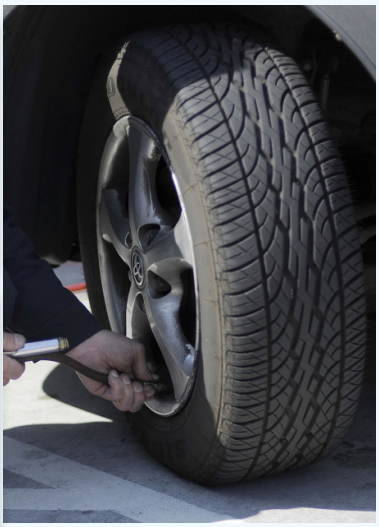
1016. 归来后怎么检查轮胎

汽车轮胎是自驾游路上最辛苦的“功臣”，由于路面不同，对轮胎的磨损也不同。一般情况下，长途行驶后应检查轮胎是否正常。

1）检查轮胎胎压。一般轮胎的胎压均在油箱盖等处有明确标志，可以参照检查。夏季轮胎胎压一般比冬季略低。

2）检查轮胎胎面花纹中是否有异物或是钉子等。长途行驶后，在轮胎花纹中可能会经常夹杂一些石子或玻璃等杂物，如果夹杂要及时清除。

3）检查轮胎胎侧是否有划痕或是裂纹。由于驾驶中的复杂路况，胎侧可能会出现划痕或裂纹，如果有这种情况请及时到专业维修服务站进行检查，如需更换请及时进行轮胎更换，以免导致车辆在行驶时爆胎。



1017. 归来后怎么检查制动系统

制动系统的作用，就是使行驶中的汽车按照驾驶人的要求进行强制减速甚至停车，或使已停驶的汽车在各种道路条件下稳定驻车，使下坡行驶的汽车速度保持稳定。因此，不难看出，制动系统影响着车辆行驶的安全与否。自驾游归来后，应从以下三个步骤检查制动系统：

1）听制动时的声音有无异响。

2）感觉一下制动力是否充足，踩下制动踏板时的高度与新车时有无明显区别，磨损严重的在采取紧急制动时会明显感觉制动踏板位置低。

3）看上次更换制动片的时间和里程。一般手动档车型的制动片每 5 万公里左右才要更换，而自动档车型会适当提前。

1018. 归来后怎么检查底盘

在自驾游过程中，难免遇到坎坷路段、雨天行车、被物体刮到以及遭遇泥泞路段等情况，而这些对于底盘的损坏是比较大的，容易致使底盘局部生锈和变形。检查时，首先确认底盘在游玩过程中有没有刮蹭过，有没有发生过托底或其他对底盘部分的非正常伤害。如果有的话，应立即到厂家指定的修理厂修复;如果没有，也应该在彻底清洗底盘后对相应部位进行清洗和润滑。

1019. 归来后怎么清洁车身

自驾游归来后，清洗车辆外观是必需的，一路上“风里来雨里去”的容易导致车身满是泥泞。因此，首先要做的就是对汽车轮胎轮圈等进行全面清洗,尽量将缝隙都能够清洗干净,以免长时间的泥水残留腐蚀车辆部件。另外，也要检查车身表面是否有明显划痕，因为在长途旅行中容易遇到比较糟糕的路况，遭遇划痕是在所难免的。检查过程中，如果出现划痕，就要及时去做喷漆处理，避免时间过长导致划痕处被氧化和腐蚀等。需要注意的是，自驾游归来后，洗车应到专业店去。

1020. 归来后怎么清洁车内

自驾游途中，免不了在车内吃吃喝喝，一不留神，食物残渣就会掉在车内的旮旯拐角。如果长时间不清理，就会产生霉变，影响车内的空气质量。此外，旅游途中车厢内肯定积累了不少尘土，尤其是地毯、车顶和门饰板等绒面包裹部位。自驾游归来后，最好将汽车开到美容店，用高温内饰桑拿机和专业的清洗剂消毒，这样不仅能够去除车内污垢和异味，同时还能有效杀灭细菌。清理完毕后，再用保护剂对内饰进行护理，可使车内饰物焕然一新。

1021. 归来后怎么留意车辆隐患征兆

自驾游归来，如果发现汽车出现油耗增加、底部漏油、行驶时有异响等征兆，请尽快到维修站做详细检查，不可带着隐患上路。

1）征兆：油耗增加，冷起动不顺畅。长途行驶后出现这类情况，可能是使用的油品有问题。当前各地的油品质量参差不齐，如果油中胶质含量过多，车辆使用后，进气门周围会产生大量胶质，使进气门运动不畅，严重时会使进气门运动卡滞，发动机不易起动。对于轻微的积炭胶质，可以采取用药液清洗的方法，严重的积炭胶质只能将缸盖拆下进行清理，还要清洗油路。

2）征兆：车辆底部出现漏油现象。长途行驶后出现漏油，一般有以下可能：路面坎坷，行驶中发生托底，轻微撞伤油底壳，出现漏油；发动机长时间高速运转，转向助力泵、变速器等部位由于负荷较大发生漏油。此外，发动机的曲轴箱的通风问题往往在保养时被忽略，低速行驶问题不大，高速行驶时会造成曲轴箱内压力过高，机油出现渗漏。应检查渗漏部位，进行紧固或更换相应油封。此外，注意曲轴箱通风部件的保养。

3）征兆：低速行驶时有异响，高速行驶中减弱。这是因为车辆的四轮定位不准确，因为长途行驶对轮胎磨损较大，轮胎形成偏磨，发出异响。出现这类情况时，可以用手去摸轮胎花纹，如果感觉到内侧或外侧的花纹高低不平，就能确定是轮胎的原因了。应先做四轮定位，然后更换轮胎。

4）征兆：低速行驶时异响不明显，高速行驶时增强。长途行驶对车轮的轴承要求很高，轴承在长时间高速运行下，质量不好或已经使用很长时间的轴承就会因疲劳损坏发出异响。应到服务站对异响部位进行判断，断定是哪个车轮的问题，然后进行更换。

5）征兆：低速行驶时冷却液温度偏高，高速行驶时基本正常。长时间行车，散热器和冷凝器可能会被昆虫和尘土堵住，造成散热器冷凝器散热效果变差，高速行驶时由于迎面气流较快，冷却液温度不会过高。当低速和怠速时，散热效果不好，冷却液温度就会变高。这时应到服务站拆下散热器面罩，进行清洗和除尘。

1022. 归来后怎么总结得失

自驾游归来，给汽车一个全面保养，给自己一个彻底休整后，就需要回顾旅程，总结收获和遗憾，从中吸取经验和教训，让下一次出游变得更加轻松和愉悦。

1）总结车辆经验：长途旅行对汽车是个不小的考验，车主通过旅行会更加了解汽车需要的是什么。为了让汽车的性能更好，很多车主会选择对车辆进行改装，改装时要选择正规的经验丰富的改装店，将自己的需要和技师进行充分的沟通，让技师充分了解车辆的状态和自己的需求，让车辆变得更加符合自己的出行需求。

2）总结个人经验：回顾旅程能让自己知道有哪些装备是原来没有考虑到的，却又是不可缺少的，然后就可以着手进行准备了。通过长途旅程，对道路的情况和自己的驾驶能力都会有更深的了解，那么在下一次的路线计划时心中就更有数了，做出的行车计划就更加适合自己的需要了。

1023. 归来后怎么分享快乐

在当今这个互联网时代，世界很大也很小，自己的旅程见闻不仅能与亲朋好友分享，还能和兴趣相投的众多网友分享。在国内有很多自驾游的论坛，在论坛上不仅能找到行车宝典和丰富的路书以及众多的旅游资源介绍，更加开心的是能结识很多的朋友，也能把自己的自驾游经验介绍给众多的网友，与朋友们共同分享其中的乐趣。

第二十三章　出境篇

外面的世界很精彩，
在国外自驾游也是一种重要的旅游方式。
只要掌握好出境自驾游常识，
你照样可以在陌生的国外实现自驾车旅游。

1024. 怎么了解出境自驾游的主要方式

出境自驾游是一种新崛起的旅游方式，避免了常规跟团游的机械流程，更能让旅游者随心所欲，受到越来越多出境旅游者的青睐。一般选择出境自驾的旅游者会避开热门景点，根据个人的喜好选择深度游为主。

目前，出境自驾游主要有以下几种方式：

1）从国内直接开车前往目的地，需要提前办好人和车的出境手续，如与我国相邻的越南可从广西凭祥边境入境，赴俄罗斯贝加尔湖可从满洲里直接入境。

2）从国内直飞当地，再办理租车手续，如美国、澳大利亚、非洲及东南亚海岛等地，一般采用这种方式。

1025. 怎么了解出境自驾游的类型

目前，市场上出境自驾游方式大约可以分为以下类型：

1）旅行社参团。

2）自驾游俱乐部。

3）自助型。

1026. 怎么在出境自驾游时安全过海关

近年来，出境游渐渐火爆。为确保安全便捷通关，海关特别提醒进出境人员要注意遵守以下规定：

1）莫超量携带现金出入境。虽然自 2007 年 2 月 1 日起，国家再次提高了个人年度购汇额度，但旅客出入境可携带的人民币现钞仍以 2 万元为限，外币现钞可携带出境数量以折合 5000 美元为限。入境可携带的数量则没有限制，但超过 5000 美元须如实向海关申报。

2）莫携带濒危动植物制品入境。象牙、乌木、犀牛角、鳄鱼皮等不能随便带回国。有关法律规定，携带、托运野生动植物及其制品出入国境的，必须到国家濒危办或其驻各地办事处办理进出口证明书，海关凭该证明书查验放行。

3）携带印刷品和音像制品入境有限额。根据 2007 年 6 月 1 日实行的《中华人民共和国海关进出境印刷品及音像制品监管办法》，旅客每人每次免税携带入境的印刷品及音像制品数量为：单行本发行的图书、报纸、期刊类出版物 10 册（份）以下；单碟（盘）发行的音像制品 20 盘以下；成套发行的图书类出版物或音像制品 3 套以下。超出上述数量限制，但仍在合理数量以内的个人自用印刷品及音像制品，海关将对其超出部分征收 10% 的税收后方可放行。若个人携带、邮寄上述三类印刷品及音像制品分别超过 50 册（份）、100 盘、10 套的，以及具备其他构成货物特征的情形，海关将不视作个人物品，而按照货物进口的监管规定对全部印刷品及音像制品依法办理报关、纳税等手续。

4）境外购物要如实申报按章缴税。2007 年 8 月 1 日起，新版《入境旅客行李物品和个人邮递物品进口税税则归类表》及《入境旅客行李物品和个人邮递物品完税价格表》正式实施。新规定较大幅度地调整了出境游客经常携带进境的商品如香烟、化妆品、手表等高档消费品的税率。化妆品的税率从 10% 提高到 50%，高尔夫球及球具的税率从 10% 提高到 30%。此外，在境外购买 MP4 等电子产品入境也要交税。新规定同时还将税率由原来的三级调整为四级，对一些进出境常见物品的类别划分更加详细。如完税价格在 1 万元及以上的高档手表，其税率从 20% 提高到 30%，以区别于普通手表及零配件的 20%。而家电、电脑产品的完税价格则普遍调低，如台式电脑所使用的液晶显示器由原来的“17 英寸以下 3000 元”调整为“19 英寸以下 1000 元”。海关提醒，当入境旅客携带从境外购买的物品总价值超过 5000 元或免税限额时，要向海关如实申报。如果未能申报或申报不实，在征税的基础上，海关还将对其按规定进行处罚。

1027. 怎么在出境自驾游时解决语言沟通问题

出境自驾游时，如果语言沟通不畅，不但无法和当地人交流，就连吃穿住行甚至都会成为问题。

1）学习简单的当地语言。在出发前，一定学几句简单对话和常用词。比如，“谢谢”“你好”“请问可以说英语 / 中文吗”等。除了便于旅游，更是对当地人的尊敬。

2）随身携带小字典或翻译机。带本小字典或翻译机，遇到不明处一查即明。最近各书商也瞄准自驾游流行的趋势，出版特别为旅行而编写的字典，用词多是和旅行相关，还附有简单的旅行对话，使字典在旅途中更实用。至于翻译机，更是层出不穷。

3）备好纸笔和记事簿。沟通真的不行的话，拿出纸笔或小记事簿，画个图或写出数字、地名、符号，对方会明白的。有纸笔和记事簿，对方也可以用来回答你。

4）比手划脚一样通行。实在不行，就比手划脚吧！

5）备有地图。问路时可拿出地图，让对方在地图上指点。最好带有当地语言的地图，如果是张只有中文的地图的话，对方想帮也帮不了。

6）不要害羞，发音不准是不会被人取笑的。在旅途上，尽量开口说话吧，这也是训练外语的好机会。

7）微笑和有礼貌。微笑是天底下最“强劲”的“通行证”。只要脸带微笑，礼貌地发问，即使语言不通，也一样能得别人善意的回复。

8）用的旅游指南一定要有双语对照。虽然市场上有越来越多的中文旅游指南，可是购买时记得要选择有双语对照的指南。

9）英语很重要。想要出境方便，英语一定要搞好，可简单地对话和阅读。

10）善用网络翻译。网络上有各种翻译网站，虽然不太准确，但也足够。在网上搜集旅行资料、

寻找住宿和查询交通路线时，可用谷歌翻译把整个网页翻译，省却每个字词查字典的麻烦。去餐馆时，可上该餐馆的网站先把餐牌翻译看上一遍，去餐馆时就不至于一无所知，也可大大方方地点菜。

11）安排旅程时将语言问题考虑在内。比如，选择在白天抵达目的地，遇到任何问题要找懂得英语或中文的人问也比较容易，挑选住宿时找有聘请懂英语或中文员工的住宿地等。

12）和有该地语言能力的人结伴而行或得到当地朋友的协助。如果担心语言不通会带来不必要的麻烦的话，那就去有当地朋友的地方旅行，或找位有当地语言能力的朋友一起旅行。

13）避免被欺诈。在语言不通的国家旅行，一定要小心谨慎。比如，女性问路时，别问单身男子，找有家人和孩子同行的人问；熟读地图，避免问路；别轻易相信人；如有当地陌生人要带你到你想抵达的目的地时，也不要接受等。

1028. 怎么选好出境自驾游的签证

出境自驾游已成为一种新时尚，如何选好签证是出境自驾游的关键。

1）出境旅游首先要办签证（或通行证）。通常给申请人发 3 个月有效的入境签证，也有国家只有 1 个月，还有要求很严的国家只按申请日期发放签证。对于一般出境自驾游爱好者来说，1 个月有效期的签证应该就够了。

2）游客通常申请的旅游签证，分个人自由行签证和团队旅行签证（ADS 签证），自驾车旅游者当然最好能申请到个人签证，因为 ADS 签证限制很多：首先需要成团（团队具体数量各国规定不同），同时团队所有成员必须同进同出，还需要具有资质的领队带队。另外，每天的行程都要在出发之前定好，不能随意更改，这些限制都会让很多自驾游爱好者所向往的“开着车自由自在”的愿望大打折扣。

3）申请个人自由行签证，不少国家要求很高，领事馆会对申请人的家庭、工作、财产及收入情况进行调查，符合条件的就行。需要提醒的是，在接受领事馆调查时一定要做到“如实回答”，稍有谎言就会被一票否决。

4）从出境目的地来看，目前申请欧洲国家的签证难度最大，其次是北美；申请东南亚国家签证相对容易，其次是非洲国家。

1029. 怎么办理出境自驾游“ATA”

随着出境旅游，特别是出境自驾游的兴起，已经有越来越多的出境自驾游爱好者通过给自己的爱车办理 ATA 单证册的方式，来解决出境通关手续繁琐的问题。办理自驾游车辆 ATA 单证册，要求自驾游车辆在 ATA 制度中属于“私人道路车辆”的用途范围。在 ATA 成员国中，只有加入了《私人道路车辆公约》或《伊斯坦布尔公约》附约 C 的国家，才接受自驾游车辆凭 ATA 单证册办理报关手续。目前，全球已有 69 个国家或关境实施了 ATA 单证册制度，已有 75 个国家或关境接受 ATA 单证册。自驾游团组办理 ATA 单证册时，如果涉及的车辆较多，为了避免出现不必要的风险，最好分别办理 ATA 单证册，每车一证。

1030. 怎么准备出境自驾游所需证件

出境自驾游，少不了要租车。游客除了出国旅游所必需的护照和签证等证件以外，驾照自然也是少不了的。根据《联合国道路交通公约》中的规定，任何国家颁发的有效驾照只要同时附上目的地国家语言的翻译件，即被对方视为有效驾照。因此，当游客不清楚所要到达的国家和地区的具体驾驶条例时，只要该国承认《联合国道路交通公约》，就可以“在国内公证处做一个驾照翻译公证”，这算是一个最保险的方式。

目前，由于国内游客出境自驾游越来越多，一般公证处也都已经有国际认可的翻译模板，并且备有英文、法文、德文等各种语言格式，方便国外相关负责人和租车公司阅读，这种公证文书费用一般在数百元以内。在境外租车，通常是不需要缴纳高额押金的，只需用信用卡支付租车费用，所以拥有并使用国际信用卡对于成功租借到品质更好的车辆很有帮助。

1031. 怎么在出境自驾游时租车

办好有效的驾照公证，就要着手租车了。游客最好先提前上网租车，因为一般当地门市租车的收费会比网上预订租车收费高出许多，而且在欧美国家有不少大型的跨国租车网络，网上预订十分方便。同时，要看清楚租车公司有关租车的详细条文，了解各租车公司对租用者订立的条件和限制。比如，在欧洲一般会针对车型大小不同，对租车者的年龄作出限制，并对驾驶执照获得时间有要求，驾龄太短可能租不到所希望的车型。

租车时，也需要留意所租用的汽车内配置。比如，有些国家出租的汽车会额外提供全球导航系统（GPS）和婴儿车座等设备，可针对需要预先查询确认。欧洲很多出租的汽车都使用手动档，如果平常习惯使用自动档汽车的驾驶人，需要留意事前说明要求。

需要注意的是，一般情况下，租车公司会要求每一个驾驶人都要登记，并付额外费用。如果是由未登记的驾驶人驾驶而发生意外，可能会出现保险资格无效的后果。而购买损毁或失窃免责保险，这是租车时不可缺失的一环，发生意外后汽车损毁或被盗可以免除巨额赔偿。一般国外的大型租车公司，其租车费用已包括基本的第三者保险。

1032. 怎么做好出境自驾游的安全准备

出境自驾旅时，游客在出发前就应先规划好行程。买一份旅游保险，是为自己做多一层的安全保障，同时驾驶人需要有良好的驾驶习惯。比如，国外不少国家对车速的限制较少，可以合法开快车，但在高速行驶状态下精神上的压力很大，容易导致疲劳，因此需要充足的睡眠。汽车出现故障或发生公路事故，第一动作即开启危险警告灯，接着取出三角警告标志放置在车后至少 20 米外的距离，确保其他公路使用者轻易可见，然后赶紧设法离开现场，避免受到追撞之类的二次伤害。可能的话，随身携带一本基本外语手册，方便求救时使用。

在国外开车，一些基本的安全用品和工具一定要带齐。在出发前，先检查车上是否备有标准的安全工具，没有的话，坚持要租车公司提供，或自购以防万一。车内的备胎、千斤顶和车主手册更是关键，因为手册会详细说明如何使用千斤顶、卸除轮胎和更换备胎。

1033. 怎么重视出境自驾游的交通规则

出境自驾游时，虽然自由自在，无拘无束，但出行前还是要了解清楚当地的交通规则，以免遇上不必要的麻烦。

1）找一本好的旅游指南，携带当地街道详细地图，这样能先熟悉旅游地点，了解当地的法律与传统习俗。

2）确认目的地是右方向盘车还是左方向盘车，有心理准备后自己才能迅速适应。

3）了解一些道路标志常识，注意交通法规的特别规定。欧洲对交通违规管理得较为严格，通过电子仪器可以捕捉超速、打手机、没系安全带、在限制区行驶等多项违规行为。美国自驾，在没有交通信号灯的路口，看到 Give Way（减速让行）标识，一定要让行。遇到“STOP”一定要完全停下，不管路口是否有行人或车辆，都要停住 3 秒观察状况后再前行。乱闯“STOP”字牌和红绿灯，同属严重的违规行为。

4）境外路权意识比较重要，规矩礼让是主要规则。大部分欧盟国家在无标志路口都采取让右规则，而美国则奉行“行人优先”的准则，遇到行人准备过马路一定要停车，手势示意行人先行。澳大利亚和新西兰开车须严格遵守限速规定。此外，注意交通灯指示也很重要。在欧洲，红灯不能右转，除了专门有箭头交通灯变绿指示可以右拐之外。除纽约之外，美国大部分十字路口只要无特别标识“红灯不可右转”，均可红灯右转，右转前注意在路口停住 3 秒，确认路口无行人和车辆。另外，遇到校车也要遵守一些规则：在美国，当校车停下来打开了红色停车牌 STOP 时，所有同向和相向的车辆都要完全停车，并停在离校车 6 米以外的距离，超越正在停靠和上下学生的校车是严重交通违法行为。澳大利亚和新西兰遇到校车则不需停车，减速慢行即可。

1034. 怎么在出境自驾游时确保证件安全

护照、身份证、信用卡等是出境自驾游的凭证，特别是在出入境接受检查时是必须使用的，所以一定要随身携带并妥善保管。不要把护照和钱包图省事放在背包或者旅行箱里，以降低丢失的风险性。在出境前，最好将上述证件各复印一份，连同几张护照相片放在别处，并记下所持护照号码，以备急用。

1）证件遗失或被偷被抢，要立即报告导游领队或向警方报案，可拿备用的复印件迅速证明身份。

2）请警方出具书面遗失证明，必要时向所在国申请出境签证并向我国驻所在国领馆提出补办申请。

1035. 怎么在出境自驾游时确保财物安全

出境自驾游时，首先要保持低姿态，懂得礼让，不要高谈阔论或跟人争吵，这是最基本的态度。无论是在当地经典的景区参观游览，还是在一些人多的地方，比如地铁、车站、广场之类的地方，都要提高警惕，保护好自己的贵重物品。其次，外国盗抢的案件如意大利、法国某些地方也比较多，所以要“财不外露”，最好不要随身携带大量现金。在消费时，尽量选择可以全球支付的信用卡或其他银行卡。

1）贵重物品可存放在酒店总台和房间的保险箱中，保管好凭据和钥匙，并记住保险箱密码。一旦发现钱物丢失或被偷盗，要立即报告导游，请他们与酒店方面交涉。

2）晚上不要单独出街。非出不可，一定要结伴而行。

3）记录酒店地址和电话是必要的，告诉领队准备去的地方，记下领队的电话，遇到不明情况时第一时间联系领队。如果不太懂得英文，更要注意和领队保持联系。

4）一旦发生被盗被抢事件，一定要保持镇定，避免发生人身伤害，不要“硬碰”。在平时，要学习“Help”和“SOS”等简单求救用语。在人员聚集地区遭到抢劫时，要大声呼救，以震慑罪犯，并同时报警；在僻静地方或无力抵抗的情况下，应放弃财物，保全人身。

1036. 怎么在出境自驾游时确保酒店安全

不管是跟团还是自由行，入住酒店后首先要仔细阅读防火安全说明书，了解如何报告火警，确认最近的逃生门或紧急出口，以便遇到火灾时知道如何逃生。出入房间时，一定要随时锁门并保管好自己房间的钥匙。每次退房前，要仔细检查所携带的行李物品是否齐全，特别注意证件和重要文件以及存放的贵重物品。

1）外出时，不要把现金或贵重财物任意放在房间里。如果房间有保险箱，最好放在保险箱里，或者放在前台的保险箱里也行。

2）晚上睡觉时，记得锁好门窗，手袋或随身袋要尽量放在离自己最近的位置。

3）如果与其他团友同住一室，晚上外出时要先告知室友去哪个地方，几时回到酒店，并留下联系电话。

1037. 怎么在出境自驾游时确保人身安全

出境自驾游时，在乘坐船和快艇等水上交通工具时要穿好救生衣。万一发生事故，不要惊慌，要采取自救和互救措施，保护事故现场，并迅速向领队和警方报告。

1）出境前，应当购买旅游意外伤害险，同时确认本次旅游行程中的承保范围，如有疑问可向保险公司或保险代理查询。

2）当人身安全受到威胁和伤害等意外时，应立即向当地警方报案，取得警方的书面证明，要求提供保护，同时通知旅行社、救援机构、保险公司、所在国的我国使领馆等，并保留所有单据正本，包括交通、意外事故证明、诊断证明、医疗费用收据、法医鉴定证明等，日后交给保险公司索赔。

3）出境自驾游时，一定要尊重所在国，特别是有特殊宗教习俗国家的风俗习惯，避免因言行举止不当所引发的纠纷。

4）遇到地震等自然灾害或政治动乱、战乱、突发恐怖事件或意外伤害时，要冷静处理，听从现场警员的安排，并尽快撤离危险地区，并及时报告我国驻所在国使领馆或与国内部门联系寻求营救保护。

1038. 怎么在出境自驾游时应对突发事件

出境自驾游时，遇到地震、泥石流等意料不到的事情，要掌握正确的避险和自救知识。因此，在出行前要充分准备，这样就能防患于未然，及时避险，化险为夷。

1）面对突发灾害，一定要保持冷静，有时一块木板可以躲过山洪的突袭，一个科学的动作可以避免雷击。

2）在台风多发的旅游地，出发前应查询当地具体情况。台风前后都要密切关注相关天气信息，注意环境和交通安全，以及台风后食物卫生安全。在旅途中遇上台风时，要远离高的建筑物，尽量不要外出。如果遇到外伤、骨折、触电等事故，首先打急救电话或联系领队。

3）异地水土不服，行前准备的肠胃药、感冒药等就能派上用场，因为轻微腹泻会影响游兴甚至会打乱整个行程。在一些东南亚国家，比如在印度、印尼，尤其应注意饮水和食物的卫生。

1039. 怎么在出境自驾游时留意购物退税

随着中国公民出境游的次数越来越多，境外消费的问题越来越普遍。有什么途径可以节省一点花费呢？答案就是要留意购物退税。

1）首先弄清楚购买的商品是否可以退税。弄清楚所在的旅游城市是否有针对国外消费者退税的相关服务。确认后，寻找挂有“TaxRefund”“TaxFree”或是“EuroFreeTax”等标示的商家。商店规模的大小和商品种类的不同，也会影响到是否提供退税服务和退税金额的百分比。购物时，要详细询问该家店退税金额的百分比。

2）邀约同伴一同购物或者集中在同一地点购物。由于各个国家对于退税的金额有不同的限制，要达到各国退税标准所规定的最低消费金额方可退税。如果一个人在同一家店内无法买足该店规定的退税额标准，购物时应结伴而行，一起结账开发票，就可同享退税优惠。

3）退款到信用卡最方便。在商店中填写退税单时，通常会让消费者自行选择退税方法，可选择退现金、退支票，也可选择将金额退回到指定的信用卡账号中。由于所有的退税手续是在旅客即将离境时完成，除非想在机场免税商店再购物一下，否则退现金并不是很方便。

1040. 怎么在出境自驾游时理性购物

境外购物往往是一锤子买卖，游客不可能为了某个商品问题再次赴境外交涉，所以在境外购物时要慎之又慎。

1）面对令人眼花缭乱的特色商品和推销员的“洋忽悠”下，要冷静思考自己是否需要。如果要购买，应尽量多走几家商店比较一下品种和价格。

2）现代化购物中心、百货公司、大型超市的商品一般明码实价，而一些免税商店、专卖店则可以讨价还价，但通常只给 10% 左右的折扣。

3）在购买物品时应慎重挑选，因为境外商家的货物一旦售出就很难退换，旅行社也不负责代客退换任何物品。购买高档商品、家用电器、金银珠宝时一定要索取“保用证明”和类似发票的“收据”，收据上应注明商品的品质规格、出售日期、商店名称和地址以及商店的印鉴，因为像摄像机、照相机等在海关需要征税。

4）街旁小店、流动摊贩可讨价还价，但假冒商品多，容易上当受骗，最好在旅伴中有内行人作陪选购。

5）在小摊上购物时，不要乱挑乱拣，以免被讹诈，尤其是易碎品更要当心。

6）购物时一定要问好价格，辨别真伪再买，以免挨“宰”。

7）在一些专门面向旅行团的商店里，要比较货物的价格，不能偏信当地导游的信誓旦旦。那里的商品一般价格偏高，但可以还价。此外，也要注意商品的真伪和质量。

8）出境旅游时，通常总希望购买一些异国的特色商品，作为馈赠或留作出国纪念。但在境外旅游期间不能以购物为主，游览为副，否则就失去了出国观光的意义。

1041. 怎么在出境自驾游时使用信用卡

信用卡在境内消费差别不大，在境外就可能由于结算方式、币种、交易线路不同而差距很大。在境外购物时，能刷卡就尽量刷卡，不到万不得已最好不要提取现金来使用，一来因为旅游携带大量现金既不安全也很不方便，二来在境外的 ATM 提取现金的话费用会非常高。

1）尽量使用银联卡。目前，中国银联已经与中国港澳、新加坡、美国、法国等 20 个国家和地区建立了业务合作关系。持人民币银联卡在境外刷卡消费，可直接和多种外币进行人民币兑换，无须支付货币转换费，能节约不少开支。

2）银联卡出口退税最方便。在提供退税服务的国家里购物，通常是钱花得越多退回的钱也越多。目前，国际标准信用卡境外购物退税时，退税的币种为刷卡时使用的货币，刷的是美元就退还美元，这笔款项将打入信用卡账户，如果需要在国内用钱，转换成人民币将产生 1% ～ 2% 的货币转换费。如果使用银联退税，银联将把款项直接由外币转成人民币，回国后可自由提取。需要注意的是，在国外离境时办理消费退税也许会遇到语言障碍，游客也可回到国内办理退税手续。目前，环球退税公司已经在北京、上海、广州三地设立了现金退税点。大家只要在指定的商店购物，并填写全球退税支票，在回国前持全球退税支票在海关盖章后就可以回到国内指定退税点办理退税，退税金额与在国外完全相同，不另加收手续费。

3）信用卡退税方式多。境外购物一般分三种退税方法，第一种是退现金（在境外或回国），第二种是退支票（邮寄回国），第三种是退到信用卡里。现金退税手续比较烦琐，一般需要排队等候、准备资料、零钱兑换等。如果选择信用卡退税，你提交的信用卡必须是国际信用卡，比如 VISA 和 Mastercard。

1042. 怎么在出境自驾游时安全刷卡

1）持卡人在境外使用外币账户，当日内累计提现金额不得超过 1000 美元或等值外币，当月内累计提现金额不得超过 5000 美元或等值外币。

2）境外刷卡消费人民币还款时，中国银联将根据交易当日的市场汇率，转换成人民币金额提供给发卡银行，即时扣除持卡人的账户余额。

3）当 ATM 发生故障，持卡人操作失误或忘记取卡时，ATM 会吞卡。吞卡后，自吞卡次日起 3 日内，可以持有效证件到吞卡 ATM 所属网点办理领卡手续。如果 3 日内没有按规定领卡，卡片就会被销毁，就只能在回国后申请补发卡了。

4）如果在使用银行信用卡时，遇到问题需要帮助，可以在国外直接拨打发卡行服务热线或者中国银联服务热线咨询，也可以事先挑选在国外设有分行、支行的大牌银行，就能在国外直接去这些银行的网点寻求帮助。

1043. 怎么出境去欧洲自驾游

准备到欧盟成员国境内自驾游的中国游客，需要一份其驾驶执照的英文译本并在中国对其进行公证。租车有年龄限制，通常以 20 岁为年龄下限。

1）预订车子：HERTZ、EUROPCAR、SIXTY、AVIS 等品牌都是不错的选择，也可在网上直接选择车型预订，只需输入信用卡号，用消费额度预订而非直接从卡中扣除。当你到达租车现场时，可以选择现金或刷卡。上述几个公司都可在机场直接租车，其中以 AVIS 最为便宜。如果遇到车子抛锚等状况，需要 4 小时以上才能解决。因为，如果你的车子无法行驶，租车公司一般会派两辆车来，一辆用来运送车辆到修车厂，另一辆接送人员。建议大家尽量租自动档车，虽然价格比手动档车平均高出 45%，但是相对安全。

2）租车花费：2500 ～ 3000 欧元 /11 天 / 四座车 / 自动 / 柴油，包含 GPS 和保险，当然各个公司价格不一，分类繁多，建议先上网查查预算。手动档车一般在 1800 ～ 2500 欧元不等。

3）车辆保险：在欧盟范围内任何地方驾驶车辆，所持有的车辆保险单将依法自动提供最低限度的保险（即第三方保险），无需额外支付费用，这项政策同样适用于冰岛、挪威和瑞士。游客如果在国内持有涉险范围更广泛的保险单，一定要核实它的受理范围是否延及其他国家。

4）安全驾驶：在所有欧盟成员国境内，车辆前排和后排座位上的乘车人都必须依法使用座椅安全带。切记，在塞浦路斯、爱尔兰、马耳他和英国，驾驶人必须在道路的左侧驾驶车辆；而在诸如比利时、法国和荷兰之类的国家，游客通常必须让行右侧出现的车辆。

5）高速公路：高速公路上的车速限制一般是 110 公里 / 时、120 公里 / 时或 130 公里 / 时，而在城区内的车速限制一般是 50 公里 / 时或 60 公里 / 时。包括奥地利、捷克共和国、法国、希腊、匈牙利、意大利、波兰、葡萄牙、斯洛文尼亚、西班牙和英国在内，许多国家有收费高速公路。在奥地利使用高速公路和 A 级公路的游客，必须在自己车辆上拥有并出示一张公路收费标志或贴画，这类标志或贴画可以在所有进入奥地利的主要过境点和规模稍大的加油站购买。捷克共和国有一套类似的系统，游客车辆的风窗玻璃上需贴有相应不干胶标签。

6）注意事项：车辆加油要及时，因为大部分加油站都在晚上 9 点后关门；多准备小面值欧元，欧洲较难使用面值 200 和 500 的欧元；由于提供时车辆已满油，所以车辆用完后注意应加满油，并清洗干净后再返还。

1044. 怎么出境去美洲自驾游

租车人须持有有效期内合法中国驾照。2007 年 4 月前的旧版驾照，需要在驾照所在地公证处办理英文公证，也可自行办理翻译件；2007 年 4 月后的新版中国驾照，无需公证可以直接使用。

1）预订车子：美国租车特别方便，只需要信用卡和驾照，按 Hertz 的要求需要国内的驾照和公证函（CNC）一起方可，但北美地区并不严格。美国的租车基本费用通常在 40 美元左右，但是苛捐杂税和保险价钱不少。以 Hertz 为例，基本车价只需 40 美元，加上 14％的税、18％的 concession fee recovery，再加上第三者责任险、抢盗损险、个人意外险等，总价约需 80 美元。大部分租车公司会有周租优惠，所以整周租用较为划算。大公司出租的车辆车况良好，网点分布比较广泛，还车和支援都较方便。一般情况下是机场租机场还，也可以异地还车。自驾游最好选择带导航系统的车，如 Hertz 的 Never Lost 导航系统，只要输入地址，它会轻松地带你前往。不过，导航系统需要多付费用，每天需 10 美元左右。

2）汽车保险：在美国开车，一定要购买汽车保险。车辆选好后需购买保险，车损险（DLW）、车辆全保险和人员保险等，其中车损险是强制的，而后两种可以自选，费用较贵，但人们大都选用租车公司建议的车辆全保险包价，既经济又方便。

3）安全驾驶：美国的高速公路的标号是有讲究的，主体为东西向的都是双数，南北向的都是单数，所以如果看到 1 号公路、3 号公路，就可判断为南北向的，而 2 号、4 号公路则是东西向的。这些高速公路在接近一个较大城市时可能会有分支，这些分支高速若是双数打头，则说明还能回到这条高速上，而单数号码则表示不可回来。

4）汽车燃油：租赁公司的车辆都是加满油的，如果你选择“空箱租”，就需要先支付一箱汽油钱，还车时不必在乎油量。如果是“满箱租”，就不需要先支付油费，还车时需要加满油，不然就要付费。

5）注意事项：在美国和加拿大的大部分站点，最小租赁者年龄为 21 岁。对于更多关于年龄的限制，每个站点要求不同，请参阅要租车的站点政策。需要注意的是，如果所租车辆有多人驾驶，则驾驶该车的所有人均须本人到场，出具本人相关证件并在租车合同上签字。因为，一旦未登记的人员驾驶该车遭遇事故，后果将比较麻烦。

1045. 怎么出境去东南亚自驾游

在布吉岛自驾游时，一定要带上驾驶证，使用中国国内驾驶证即可。而在巴厘岛驾车时，出发前要先联系好包车，否则到达后再寻找代理，价格较贵。

1）预订车子：在布吉岛内各个区域都有租车的地方，以摩托车和汽车为主，摩托车一天需 150 ～ 200 铢，汽车需 600 ～ 1200 铢，而吉普车一天只需 600 铢，且 300 铢的汽油就可足够环岛。租车时只需留下护照或押金即可。在兰卡威，机场和街边商店等地都可提供租车服务，也可要求住宿的酒店帮忙联系租车。租车价格便宜，依据车型租用一天需 40 ～ 100 马币。巴厘岛的包车会配备熟悉路况的驾驶人，包车一天需 35 美金左右。苏梅岛游客可以在饭店或各海滩的汽车租赁店内租赁汽车或摩托，租赁时间越长价格则越优惠，且不会要求游客抵押护照，游客也可以在饭店或旅行代理店同时雇佣驾驶人。建议选择较有保障的大公司租车，如在机场及海滩均有服务柜台的 Budget 等，吉普车一天的租金是 700 ～ 900 铢，摩托车则是 150 ～ 200 铢。

2）安全驾驶：在布吉岛驾驶时，要记得系安全带或戴头盔。当地的车均使用右方向盘，行驶时要注意左侧通行，因此驾驶途中要集中精力。在巴厘岛自驾稍微有点难度，当地道路较窄，且左向行驶，与国内相反，另外单行道多，道路崎岖，驾驶技术差的游客最好包车。

3）注意事项：东南亚各海岛租车手续相似。最重要的是，游客自驾游时只能在单个海岛内环游，不必担心一不小心把车开到不知名的地方去了。

1046. 怎么出境去澳大利亚自驾游

持有有效海外驾驶执照，可在澳大利亚驾驶同级汽车。驾驶时，须携带驾驶执照和有效护照。如果驾驶执照非英语版本，须同时携带一份英文译本。持有国际驾驶执照的旅客，必须同时备有有效的驾驶许可证方可驾驶。具体详情，抵境后向相关的道路运输机关查询。

1）预订车子：到达澳大利亚时可租用汽车，但最好事先预订，网上预订租车的价格很合算。租车费用视租车公司、地点、季节、车型和租期而定，租车时车子油箱为全满，游客可依所使用之汽油量付费。大部分汽车租赁服务，均须以各大主要国际信用卡签账。选用现金付账的话，一般须预先缴付车租及澳币 500 元作为押金，押金将于还车时退回。

2）车辆保险：在租车时，最好购买 CDW 和 PAI 两种保险，以防遇到交通事故时，由保险公司负责赔偿。个人受伤、车辆或第三者产业损毁等，均受保于车辆登记第三者保险计划之内。如需赔偿，你或许缴付部分金额。

3）汽车燃油：澳大利亚的汽油分为超级含铅、不含铅、超级不含铅 3 种，以升计算，每升售价介乎澳币 0.90 ～ 1.00 元，不含铅汽油售价较含铅汽油每升便宜 2 澳分。郊区的油价通常较高。

4）安全驾驶：澳大利亚的汽车靠左行驶，市区及城镇的最高车速为 60 公里 / 时，乡间道路及高速公路一般最高车速为 110 公里 / 时，除非另有标志标明速度。澳大利亚严禁酒后驾车，多数州市都有随机抽样呼吸酒精浓度测试，血液中的酒精浓度必须在 0.05% 以下才可驾驶。此外，驾驶人和乘车人在车上的任何时间都必须系上安全带。

5）注意事项：在澳大利亚开车一定要靠左行驶；各州的限驶速度各不相同，在主要路段一定要注意观察路旁限速指示牌，一般大多数州的限速在 100 公里 / 时，有些州的公路上装有测速雷达和隐型监视器；见到“STOP”的标志，必须将车辆完全停住；进入环岛的车一定要让已在环岛上的车先行；在日出和日落时要注意开前照灯；在北部和西部地区的路上经常有各种动物，例如牛马和袋鼠，在该地区开车一定要小心，并避免在夜间行驶；酒后驾车是严重的违法行为，交通警察随时在路上抽检，游客在开车前和开车过程中都不要饮酒。

1047. 怎么在出境自驾游时防止触犯各地奇怪的交通法规

俗话说：“入乡随俗，入境问禁。”对于在境外自驾游的人来说，有必要了解一下不同国家的交通法规，否则触犯当地法规，罚单可不认你是不是外国人。

1）澳大利亚实行“勾形转弯”。在澳大利亚开车，比开错道还让人头疼的一件事就是“勾形转弯”。由于澳大利亚实行“右舵左行”，车辆的右转和一般国家有所不同。在墨尔本中心商业区的一些十字路口，驾驶人是不能在右行道直接右转的，而是要把车先开到最左边的车道，到交叉路口后再右转。据说这一强制措施是为了避免一般车辆占用电车车道，违反这一规定的驾驶人将被处以 81 澳元的罚款。

2）在德国汽车必须粘车窗静电贴。2010 年 1 月德国实施的最新汽车排放法规规定，进入柏林、慕尼黑、科隆和其他 30 多个德国城市市中心的汽车必须粘贴车窗静电贴，每片价值 7.5 ～ 30 美元。这一规定对于过境的外国车辆也不例外，违者将被罚 60 美元。

3）在日本开车把路面积水喷溅到行人会被罚。日本人的礼貌也体现在道路通行过程中。比如，这里的出租车驾驶人一律佩戴雪白的手套，而且当地人对开车将路上积水喷溅到行人身上的行为十分反感。因此，如果你不想被人形容“开泥车”的话，雨后驾车就要格外小心，否则会被处以 65 美元的罚款。

4）沙特阿拉伯禁止女性开车。沙特阿拉伯的多数公路是不允许女性开车的，事实上骑自行车也不允许，多数当地妇女只能在居民区里开开车。如果女性游客在利雅德街头开辆“斯蒂庞克”兜风的话，要么会被拘留，要么会被驱逐出境。

5）在土耳其开车必须携带急救工具。在土耳其租车出行的话，最好检查一下车内是否备齐了反光三角路标、急救箱、备用轮胎、千斤顶和灭火器等工具。如果被交警发现没带这些东西的话，就会吃到 35 美元的罚单。其实，在欧洲各国也有类似的规定。

6）意大利的历史文化景点禁止开车。当地的交通法规规定，除非获得特殊许可，任何机动车都禁止在历史文化景区行驶。在佛罗伦萨，如果误闯这些地区是会被重罚的。曾有一名外国游客在回国一年后接到一封来自意大利的电子邮件交通罚单，后来查明完全是代管其车钥匙的酒

店服务生违规到景区开车惹的祸。此类行为将会被处以 75 ～ 100 美元的罚款。

7）在南非汽车要给动物让路。当地的交通法规规定，在公路上行驶的车辆必须给过街的牧人和牛、马、驴、骡子、羊、猪和鸵鸟等动物让路。如果在牧人请求或示意的情况下不停车，驾驶人会被处以高达 535 美元的罚款。

8）在瑞士逃避公路收费会被罚款。在瑞士开车，放弃二级公路选择公路干道的驾驶人可以在加油站或国界线附近买到价值 35 美元的车票。如果幸运的话，你租用车辆的前风窗玻璃上可能事先已被贴上了车票。反之，逃票者将会被罚款 135 美元。而在奥地利，同样的车票价值 10 美元，罚款却高达 120 美元。

9）在伦敦停车要适应杂乱无章的交通法规。伦敦的停车法规是由 32 个伦敦自治市委员会颁布的，相互之间难保一致，关于停车时间、节假日和最轻处罚等情况的规定在不同行政区之间就存在差异。例如在 2009 年圣诞节后的“节礼日”这一天，在某条街道的这一侧可以免费停车，但在属于另外一个行政区另一侧街道则会被处以 135 ～ 195 美元的重罚。

10）在越南只有当地驾照有效。在当地，游客本国驾照甚至国际驾照都是无效的。在湄公河三角洲开车游览，必须到当地交管部门办理一张只限该车使用的越南临时驾照，违者将有可能面临三年以内的牢狱之灾。无照行驶发生车祸的话，刑期则更长，会长达 10 年。

11）西欧和东欧国家之间还不能畅通无阻。在欧洲租车旅行之前，最好先查询一下目的地国家的有关法规，否则你很可能无法旅行。例如，瑞典车辆是不能在俄罗斯或其他波罗的海国家入境的，在德国租用的车辆也是不可能开进非洲、亚洲和中东国家的。同样，奥地利大多数租车行也禁止将汽车开往东欧国家，违规者的租车保险将被取消。汽车损坏或失灵时，租车人必须自己承担赔偿责任，或者因涉嫌汽车盗窃被拘留。

12）在马达加斯加租车驾驶不是件容易事。当地政府建议，游客在天黑后就不要到首都塔那那利佛城外

行驶了，因为当时的路况会十分复杂，而且还可能出现劫匪。不过，如果你执意要外出的话，在交叉路口看到背对你的交警时则一定要停车。在这个年人均收入不足 250 美元的国家，你的罚款数额可能微不足道，但即便如此，又有谁愿意挨罚呢？

１３）德国不允许在高速公路上停车。如果说在德国的高速路上开车比较安全的话，那么和高速有关的法律条文则会让你如履薄冰。因为，如果你在高速路上开车，半路车没油了也是违法的。假设你好不容易在车道中间找到一个缝隙可以拖着车走，一心希望能找到点汽油，但是别忘了在高速路上步行也是不合法的……上述行为会因妨碍他人行驶被处以 100 美元以下的罚款。汽车没油和在高速路上步行，都是会分别处罚的。

１４）在泰国光着上身开车是违法的。不要因为这个热带国家的炎热气候就失去耐性，如果你赤裸上身驾驶汽车或摩托车被警察抓住的话，就必须吃罚单了。你也可能只是手腕或晒得黝黑的肩膀上挨上一巴掌，或者被罚上几百泰国铢。

１５）莫斯科禁止驾驶脏车出行。究竟多脏的车才是脏车呢？报纸的一项最近调查为其下了定义：有半数人认为汽车脏到看不清牌照就叫脏，而另有 9% 的被调查者认为，车脏到看不清驾驶人的脸才叫真脏。脏车上路肯定会吃罚单的，但是罚款额是可以讨价还价的。

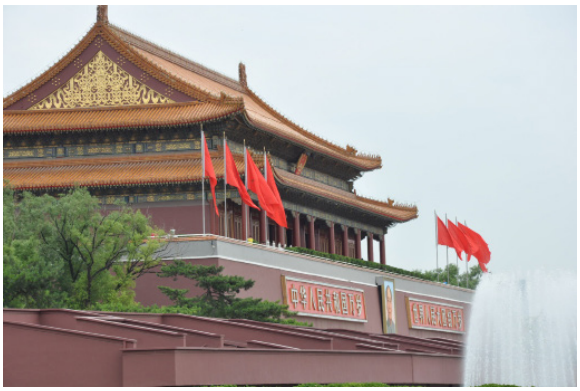
１６）丹麦禁止不开车灯上路。如果你在当地租车出行的话，千万记住要打开车灯，丹麦和其他斯堪的纳维亚国家都有这样的法律规定。因为，曾经有研究发现，开着车灯驾驶会使其他驾驶人更加注意到你的存在，从而会减少交通事故的发生。据悉，这项法律规定今后还有可能被其他欧盟国家所借鉴。在丹麦不开车灯上路，会让你受到 100 美元以下的处罚。

1048. 怎么提防出境自驾游后的“携疫返乡”

出境自驾游时，游客自然而然会购买目的国的各种土特产品。近年来，我国出入境检验检疫在对返乡游客进行检查时，不断发现带有各种疫情的产品。因此，游客在出境旅游前，需要预先了解目的国无法进入中国境内的商品范围，在购买纪念品过程中尽量少涉及。在回国入境过程中，应严格申报检验检疫，这样才能避免出现“携疫返乡”的情况出现。

第二十四章　资讯篇

风景总是在路上，
我们祖国的旅游资源十分丰富。
如果你想约会那些迷人的地方，
现在就驾上爱车出发吧！



1049. 怎么去北京自驾游

1）历史简介。北京市，简称“京”。战国时期称“蓟”，是“战国七雄”之一燕国的京城；辽国称燕京；金国改称京都；元朝称大都；明朝朱元璋改称北平，永乐帝朱棣改北平为北京。

北京是中华人民共和国的首都，是中国的政治、文化和国际交往中心，有着丰富多彩的古代和现代的人文景观，有着博大精深的文化底蕴。

2）气候环境。北京位于华北平原的北部边缘，四季分明，夏冬长，春秋短。1 月最冷，气温常在 0℃以下；7 月最热，最高气温有时会达到近 40℃。北京春季（3 ～ 5 月）百花盛开；夏季（6 ～ 8 月）色彩分明，摄影条件理想；秋季（9 ～ 10 月）天高气爽，是一年中最好的旅游季节；冬季（11 ～次年 2 月）银装素裹，此时可参与滑雪等时尚休闲活动。

3）旅游资源。北京的旅游资源按照方位区间介绍如下：

北京中心区旅游景点→以天安门广场为主线，游览天安门城楼，参观人民英雄纪念碑、毛主席纪念堂、人民大会堂、中国国家博物馆、故宫、中山公园、景山公园、北海公园。

天安门原名承天门，建于明永乐十五年（公元 1417 年），清顺治八年（公元 1651 年）重建，改名天安门，是皇帝颁发诏令的地方。中山公园位于天安门西侧，是遗留下来的明代完整建筑物。故宫是中国保存最大最完整的帝王宫殿群，是国内最大的博物院，是我国现存最大最完整的古建筑群。

城西区旅游景点→从景山公园往西便进入城西区，在这里有北海公园、团城、白云观、大观园、五塔寺等景点。

北海公园是有八百多年历史的皇家宫苑，因为未受战火破坏，很多历史遗物仍然可见。团城是位于北海南门外的小型园林，城内有承光殿，供有嘉庆时西藏进贡的玉佛。白云观有“全真第一丛林”之称，是道家的圣地，供奉着玉帝、全真道祖王重阳七大弟子及长春真人丘处机，是了解中国道教的好地方。大观园原来是清代皇家茶园，后在 20 世纪 80 年代中后期根据曹雪芹的《红楼梦》中大观园的描述而建。

城东区旅游景点→城东区内有雍和宫、孔庙、国子监、天坛等景点。

雍和宫原为雍正皇帝的府邸，是北京最大、保存最完好的藏传佛教寺庙，寺内汉、藏建筑相统一，文化艺术气息丰富、浓厚。孔庙是元、明、清三代皇帝祭祀孔

子的地方，并且这三代 5 万名进士的姓名、次第和籍贯都刻在大成门两侧的进士提名碑上。天坛公园是圜丘、祈谷两坛的总称，是明清两代皇帝祭天祈谷的地方，是我国和世界上现存最大的古代祭祀性建筑群。

近郊西区旅游景点→来到北京不能不去颐和园，与颐和园相邻的还有香山公园和圆明园遗址，如果有时间的话还可以去卧佛寺、八大处公园以及北京大学和清华大学游览。

颐和园的前身是清漪园，是乾隆皇帝建造的皇家园林，占地 290.8 公顷，内有 3000 多间殿堂楼阁和亭台水榭，是我国园林之首。颐和园的两边是香山公园，是金代的皇家猎园，后在乾隆期间扩建，更名为“静宜园”。卧佛寺内有五座重殿和西山院，卧佛殿里供奉着铸造于元代至治元年，长 5.3 米、重 54 吨的释迦牟尼睡卧式铜像。圆明园原是清朝的皇家御园，后被英法联军掠夺和焚烧，现只留下残垣断壁。

近郊西南区旅游景点→卢沟桥是北京现存最古老的石造联拱桥，建于金代大定二十九年（公元 1189 年），中国人民抗日战争纪念馆就坐落于此。潭柘寺是北京地区最早的佛寺，在大雄宝殿后有棵千年银杏树。戒台寺中有五棵奇松，以戒台和松闻名，是我国现存戒台中最大的一座。此区域中还有人类文明的发源地周口店猿人遗址。

远郊西北区旅游景点→十三陵是明朝成祖到思宗 13 位皇帝的陵墓，陵区前有建于 1540 年我国现存最大汉白玉石牌坊。八达岭长城是我国开放最早修复最好的长城，在 1987 年被联合国授予“世界文化遗产”称号。

远郊东北区旅游景点→慕田峪长城构筑独特，特别是正关台，三座敌楼并立，而且结构各不相同。司马台长城以“惊、险、奇”而著称，集长城所有特点于一身。

4）线路推荐。线路 1：北京市区—怀柔—汤河口。

从三元桥驱车向东北方向行驶，经孙河至枯柳树环岛后折向正北即可到怀柔，车程约需 90 分钟，然后沿京丰公路向北行驶约 10 分钟经过雁栖环岛后，即可看到公路两侧的成串美景。景区分布顺序为雁栖湖、青龙峡、百泉山、石门山、紫云山、幽谷神潭、云蒙山森林公园和天元云蒙山，景区门口均有度假村和餐馆。此外，从雁栖湖至汤河口的公路沿线村庄皆有农家旅馆对外揽客，食宿非常方便。

线路 2：北京市区—怀柔—神堂峪—濂泉响谷。

此线行车线路前半段与上条线相同，只是抵达雁栖环岛后是向西转向，然后沿山区柏油公路向西北方向行驶，公路两侧到处是青山翠谷、茂密丛林和清澈河水，各类虹鳟鱼池和度假村比比皆是，游人可随时停车吃住。此线的观光游乐亮点是山水风光原始而秀丽的神堂峪景区和“山吧”、“那里”两个甚具名气的度假山庄。

线路 3：北京市区—密云—溪翁庄—清凉谷。

从市区经怀柔至密云县城约需 2 小时车程，再向北行车 15 分钟即到水库大坝下的溪翁庄路口，然后向左转向即可进入美景聚集的区域。此路段皆为山区二级路，路边长满高大钻天杨，浓荫蔽日。依次经过的景区是五座楼森林公园、云蒙峡、桃园仙谷、九道湾、黑龙潭、京东第一瀑、精灵谷和清凉谷，其中桃源仙谷和五座楼更有新意。从此线的南段可以向东畅览密云水库全景，从北段可以见到白河峡谷风光，且山路两侧村庄皆有农村旅馆可供食宿。

线路 4：北京市区—平谷—雕窝村。

从市区经顺义至平谷车程约需 2 小时，出平谷再向东至京东大溶洞路口向北转向，经黄松峪水库即可到达雕窝村。这里的民俗风情游非常火爆，全村有数十户农家院为游客提供食宿。周边有湖洞水、石林峡和飞龙谷三处大型景区，其中飞龙谷山高林密、人烟罕至但有公路通至山顶，最适合自驾游。

线路 5：北京市区—十渡—野三坡。

从市区沿京港澳高速路至琉璃河道口拐出向西至十渡需 2.5 小时车程，再从九渡道口向西南经普渡山庄、东湖港至野三坡另需行车 1 小时。十渡虽然是京郊传统老景但新姿诱人，近年来开发的麒麟山景区颇为风光壮美。十渡与野三坡之间为山区三级柏油路，沿途尽是拒马河畔的高山深谷，自驾车穿山越谷令人甚感开心。

线路 6：北京市区—东花园—官厅水库大坝。

从市区沿京藏高速路向北行驶，1 小时后即可到东花园路口，拐出后向西南方向行车 10 分钟即到达东花园度假村，然后向西南行驶 5 分钟可到天漠景区，15 分钟可到亚洲最大的葡萄种植园，30 分钟可到官厅水库大坝。可遥望水库全景、品尝湖鲜和参加永定河峡谷漂流。

5）自驾备忘。北京市公安局公安交通管理局网站：http://www.bjjtgl.gov.cn，提供实时的路况资讯，提供网上咨询，提供指路服务。

北京公众出行网：http://www.bjjt.cn，提供出行的详细信息。

北京交通服务热线：010-96166。

北京高速公路咨询电话：010-67632672，64565621，58021111，65730752。

北京旅游咨询及投诉电话：010-12301。

北京交通广播：FM103.9。

6）旅游须知。

①北京地区语言以北京话和普通话为主。

②北京本地饮食习惯以口味偏咸，以炒炖较多，北京人爱吃葱、姜、蒜，主食以面食为主，搭配粗粮。

③北京的客运三轮车一般都聚集在市中心的交通要冲和旅游热点等地，由于乘三轮车看街景很方便，所以三轮车的费用比出租车略高。需要注意的是，部分三轮车夫会故意兜圈子拖延时间，或者通过引导消费吃回扣。

④骑自行车在街道间穿梭是最自由的游览京城方式。在北京的许多大饭店都有出租自行车的业务，日租金在20～30元左右。

⑤地铁是北京最方便最快捷的出行方式，线路覆盖了北京市内各大主要商业地段和旅游景点。

⑥北京路况复杂，道路变化较快，行车限制很多，许多路段禁左、禁右、禁行、禁货、禁停、限时通行，且实行限号行驶措施限制，对于自驾车出行的人来说并不方便。不过，如果目标是京郊游的话，自驾车出行倒是一个不错的选择。

⑦北京很容易堵车，在北京游览一定要把时间安排充裕，有条件的话尽量坐地铁。

1050. 怎么去天津自驾游

1）历史简介。天津市，简称“津”，意为天子渡过的地方，别名津沽、津门等。

天津是首都北京的门户，是全国著名的经济和文化中心，旅游资源丰富，旅游活动丰富多彩。

2）气候环境。天津的主要气候特征是四季分明，春季多风，干旱少雨；夏季炎热，雨水集中；秋季气爽，冷暖适中；冬季寒冷，干燥少雪。年平均气温在11.4～12.9℃。季风盛行，冬、春季风速最大，夏、秋季风速最小，多为西南风。天津四季皆可游玩，春、秋两季气候温和，温度适中，是游天津的大好季节。但春季有时风比较大，偶有沙尘，需要注意。

3）旅游资源。天津有以自然风景和名胜古迹为特点的蓟县旅游观光区，有海湾特色的塘沽滨海游乐区，已形成以海河为风景轴线，以津河、卫津河、月牙河、北运河、繁华金街、鼓楼商贸街、异国风貌五大道为辅的市中心旅游区。同时，每年还要举办具有民族色彩和天津特色的各种赛事及娱乐活动。

市中心区→在市中心区，主要景点有天津广播电视塔、海河、文庙、古文化街等。

天津广播电视塔坐落在河西区，电视塔高415.2米，是天津市的一景。海河河水清澈，全长74公里，流经全市，河面游船穿梭，两岸高楼林立，河段上的桥梁风格各异，成为一道风景线。文庙在旧城东门里，又名孔庙，是天津市区保存完整、规模最大的古代建筑群。古文化街是天津的发祥地，全街长580米，为仿清建筑，整体风格与北京的琉璃厂相似，这里店铺林立，古韵、天津味和文化气息一览无余。

塘沽区→主要以海滨观光为特色，景点有大沽口炮台、古庙潮音寺等。

大沽口炮台位于天津市的东南60公里，在海河与渤海的交汇处，分别保存着以“威、镇、海”三字命名的三座炮台。潮音寺始建于明永乐二年（公元1404年），原名南海大寺，后由明嘉靖皇帝下令重修，御笔更名题匾“潮音寺”。

蓟县区→这里主要以名胜古迹为主，如黄崖关长城、盘山、独乐寺、穿芳峪等。

位于蓟县北部的黄崖关长城历史悠久、布局巧妙，以“雄、险、奇、秀”而著称，这里有第一座长城博物馆。盘山坐落在蓟县城西12公里处，为我国15大名山之一，山势雄伟多姿、景色幽古，享有“京东第一山”的美誉。独乐寺始建于唐代，是中国现存最早的木结构楼阁建筑，寺内有高16米的辽代巨型泥塑观音像，也是我国最大的观音塑像。穿芳峪是长2.6公里、宽200～400米的山谷，以山、水、林、泉著称。

4）线路推荐。线路 1：天津—塘沽—汉沽—东丽—天津

这条线路主要游览天津的东部，欣赏沿海风景。

线路 2：天津—大港—津南—静海—天津

这条线路主要游览天津的南部，观赏天津的自然生态环境之美。

线路 3：天津—西青—曹庄—天津

这条线路主要游览天津的西部，观赏天津的民俗风情。

线路 4：天津—蓟县—武清—天津

这条线路主要游览天津的北部，观赏渔阳之秀。

线路 5：天津—独乐寺—白塔—盘山—黄崖关长城—天津。

这条线路适合周末出游，放松心情。

5）自驾备忘。天津智能交通网：http://www.tjits.cn，提供实时路况信息。

天津高速公路咨询电话：022-960256。

天津旅游咨询及投诉电话：12301。

天津旅游投诉电话：022-28359093。

天津交通广播：FM106.8。

6）旅游须知。

①大多数的天津人讲普通话，部分土生土长的天津人仍然操一口地道的天津话。

②天津菜包括汉民菜、清真菜、素菜三大部分。总的特色为擅长烹制海鲜、河鲜，注重调味，讲究时令，适应面广，口味以咸鲜、清淡为主，讲汁芡，重火候，质地多样。

③天津商业区一般的营业时间是 9:00 ～ 20:30，有的会延迟至 21:00。各大商场每周 7 天营业，节假日不关闭。

④天津市内的公交车一般是 1 元，多为自动投币，记住要准备好零钱。公交由于价格便宜广受大众欢迎，但夏季客流较大使旅游线路公交十分拥挤，在市区行驶过程中有时还有小偷挤车，需要乘客注意。

⑤北京到天津的火车很多，最好的是城际快车。当然，也可以自驾车去。

⑥春秋来天津旅行可穿轻便服装，羊毛衫、套装、风衣等最为适宜。夏季较炎热，单衣即可。冬季寒冷、干燥，为备室外御寒之用，棉衣、皮衣和羽绒服等衣物最好随身携带。

⑦春夏两季和夏秋之交，天津雨水较多，应随身携带雨具。

1051. 怎么去河北自驾游

1）历史简介。河北省，简称“冀”，因位于黄河北岸而得名。古为冀州；唐大部分属河北道；宋设河北路，后分河北东、西路；金分河北东路设大名府路；元设燕南赵北道；明设北平省，后废省，所有府和直隶州直属中央，称北直隶；清改直隶省；1929 年民国改河北省。

2）气候环境。河北省大部分地区四季分明。特点是：春季多风沙，夏季炎热多雨，秋季天高气爽，冬季寒冷少雪。全省年平均气温在 4 ～ 13℃之间。

3）旅游资源。河北省是全国唯一兼有高原、山地、丘陵、平原、湖泊和海滨的省份，璀璨的历史文化与秀美的湖光山色交相辉映，构成了独具特色的燕赵旅游百花园。这里文物古迹众多，自然风光秀美，民俗风情独特，特殊资源荟萃。

众多的文物古迹形成了河北深厚的文化底蕴和独具魅力的文物旅游资源。清代的清西陵是清代帝王陵寝之一，这里风景秀丽，环境幽雅，规模宏大，体系完整，是一处典型的清代古建筑群。承德避暑山庄是清代皇帝夏日避暑和处理政务的场所，为我国著名的古代帝王宫苑。明代金山岭长城地势险要，视野开阔，设防严谨，建筑雄伟，是我国万里长城的精华地段，被国家定为一级旅游景点和国家级风景区。

种类齐全的地形地貌和温和宜人的气候，造就了河北独特的自然风光。环境优美、景色秀丽的北戴河海滨冬无严寒，夏无酷暑，暑期平均气温只有 24.5℃，成为驰名中外的旅游避暑胜地。峻峭挺拔的嶂石崖是太行山中最为雄险与灵秀的地段，有着丹崖、碧岭、奇峰、幽

谷等独特的山岳景观。以“雄、险、奇、秀”著称的天桂山峰险、石奇、洞幽、泉多，林木茂盛，云雾缭绕。

4）线路推荐。线路 1：秦皇岛—张家口—村寨。

东起秦皇岛，西至张家口的长城旅游公路主干线由等级较高的国道、省道干线组成，支线是干线公路通往景区的道路。驾车走过长城旅游公路，沿线雄奇险峻的古老“残长城”一览无余，还能深入冀北的村村寨寨，在老百姓家的炕头吃顿丰盛的农家饭。

线路 2：遵化市—（经过玉田县）—唐山市—（经过卢龙县、抚宁县）—秦皇岛。

遵化有清王朝的两大陵寝群之一的清东陵，建筑精美，气势恢弘。唐山是著名的“北方瓷都”。秦皇岛是海滨旅游城市，有著名避暑胜地北戴河、南戴河、昌黎黄金海岸。

5）自驾备忘。河北高速公路咨询、救援、投诉电话：0311-12122，96122。

河北省高速公路管理局：0311-83031241。

河北旅游咨询及投诉电话：0311-12301。

河北省旅游投诉电话：0311-85814239。

河北人民广播电台交通频道：FM99.2；石家庄人民广播电台交通频道：FM94.6；秦皇岛交通文艺频道：FM99.5/100.4；保定电台交通频道：FM104.8；邯郸交通频道：FM106.8。

6）旅游须知。

①河北地区以普通话为主，但各地方也有本身的方言，比如石家庄有石家庄方言。

②河北冰雪旅游地区因地形复杂，游客应特别注意安全。一般游客和老弱者以在低山区参观游览为佳，登临中、高山区时应注意防寒、防雪崩、泥石流和冰裂缝。

③河北治安不太理想，晚上要参加活动的话，不要和陌生人共同去。

④河北各旅游城市的住宿条件较好，设施齐备，但在各个旅游黄金周期间各处入住率较高，在此期间旅游要提前预订房间。需要注意的是，住宿时不要听信路边野导游和公交车、出租车等的介绍，住廉价的没证照的黑宾馆，安全没有保障。

1052. 怎么去山西自驾游

1）历史简介。山西省，简称“晋”，有“煤海之称”，因位于太行山的西面而得名。春秋时属晋地；唐大部分属河东道；宋设河东路；金分河东北、南路；元设山西河东道，为山西得名的开始；明置山西省，后改山西布政使司；清改山西省。

2）气候环境。山西的气候特征是：冬季长而寒冷干燥；夏季短而炎热多雨；春季日温差大，风沙多；秋季短暂，气候温和。年平均气温 3 ～ 14℃，昼夜温差大，南北温差也大。

3）旅游资源。山西是厚重的黄河文化的主要代表之一。古人类文化遗址、帝都古城、宝刹禅院、石窟碑碣、雕塑壁画、古塔古墓、佛道圣地、险堡雄关以及革命文物、史迹等，从北到南，珠串全省，构成了山西古今兼备、丰富多彩的人文景观。目前，全国保存完好的宋、金以前的地面古建筑物 70% 以上在山西境内。

著名的旅游景点有：大同旅游区的云冈石窟、悬空寺以及中国五岳之一的北岳恒山；朔州旅游区的应县木塔、崇福寺；忻州旅游区的五台山、芦芽山，代县杨家将故地；太原旅游区的晋祠、天龙山石窟、窦大夫寺、玄中寺、卦山和天宁寺、则天庙；晋中的平遥古城、昔日晋商的豪宅大院；临汾旅游区的尧庙、洪洞县的大槐树、广胜寺、吉县黄河壶口瀑布、侯马晋都遗址；运城旅游区的解州关帝庙、芮城永乐宫壁画、夏县司马光墓、永济黄河铁牛、永济普救寺和莺莺塔等，其中平遥古城、云冈石窟、五台山已列入世界文化遗产名录。

4）线路推荐。线路 1：大同—浑源—应县—白马石—砂河—五台山

这条线路集合了山西的著名旅游景点云冈石窟、悬空寺和五台山。

线路 2：太原—乔家大院—平遥古城。

乔家大院院内砖雕、木雕、石雕等非常精美，平遥古城内有很多古色古香的旅馆。

线路 3：太原—碛口—李家山—碛口—米脂（陕西）—柳林

碛口是黄河第一镇，有浅滩、古巷。碛口南 5 公里的李家山民居以窑洞为主，窑洞叠置，错落有序。整个民居分布在黄土山坡上，较大的四合院都是水磨青砖对缝砌筑，无论造型、风格、艺术都十分考究，在此路线上自驾游能充分感受山西的风土人情。

5）自驾备忘。山西高速公路客服热线电话：0351-12122，0351-7338259。

山西高速公路管理局网站：http://www.shanxihighway.com。

山西省交通管理局高速管理处指挥中心值班电话：0351-5691110。

山西旅游咨询及投诉电话：0351-7325012。

山西交通广播：FM88.0；太原交通广播：FM107；大同交通广播：FM99.6；临汾交通广播 FM88.9。

6）旅游须知。

①山西由于地处黄土高原，早晚间天气较凉，尤其是山里，请备带外衣。由于天气较为干燥，应自备一些润肤品。同时，备带雨具以便不时之需。冬季很寒冷，需备足厚衣。行装宜简，旅游鞋、平跟软底胶鞋和休闲装较好。

②山西本地饮食习惯以面食为主。晋菜的基本风味以咸香为主，甜酸为辅，菜点可分为南、北、中三派：南路以运城、临汾地区为主，菜品以海味为最，口味偏清淡；北路以大同、五台山为代表，菜肴讲究重油重色；中路菜以太原为主，兼收南北之长，选料精细，切配讲究，以咸味为主，酸甜为辅，菜肴具有酥烂、香嫩、重色、重味的特点。

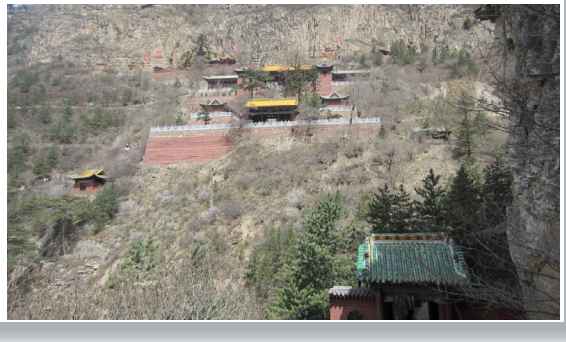
③山西为大陆性季风气候，早晚温差较大，空气较为干燥，游客应多喝水多吃水果。

④山西饮水碱性较大，请适量食用山西特产老陈醋，不仅可以中和水内碱质，还可增强体质，预防感冒，更有美容的奇特疗效。

⑤山西是中华文明的发祥地之一，有着深厚的历史文化底蕴，游客要入乡随俗，遵从各地风俗，尤其要遵守朝山佛教礼仪和规程。

⑥山西旅游开发较晚，各项基础设施和接待条件比发达地区还有差距。

⑦五台山景区星级酒店不多，酒店最高楼 3 层，由于气候因素房间比较潮湿。



1053. 怎么去内蒙古自驾游

1）历史简介。内蒙古自治区，简称“内蒙古”，横贯我国东北、华北、西北，意指“青色的城市”。内蒙古在清朝时，为区别外蒙古，习惯上称为内蒙古。1947 年成立内蒙古自治区。

内蒙古是个绚丽多姿、极富传奇色彩的地方，草原、古迹、沙漠、湖泊、森林、民俗这“六大奇观”构成了独特的旅游胜景，别具北国风采、塞外情韵。

2）气候环境。内蒙古气候以温带大陆性季风气候为主，降水量少而不匀，风大，寒暑变化剧烈。总的气候特点是春季气温骤升，多大风天气；夏季短促而炎热，降水集中；秋季气温剧降，霜冻往往早来；冬季漫长严寒，多寒潮天气。年平均气温为 0 ～ 8℃。夏秋两季是驾车旅游内蒙古的最佳季节，草原旅行在 7 月中旬草长起后渐入佳境。

3）旅游资源。呼伦贝尔旅游区→包括以海拉尔为中心，呼伦贝尔所辖的五市八旗的全部范围。呼伦贝尔旅游区是全区旅游资源，尤其是自然资源最富集的地区，是以草原、森林、冰雪、民族风情、口岸、湖泊为主题，其中尤以草原、森林、口岸最具优势。代表景观有呼伦贝尔草甸草原，大兴安岭原始森林，内蒙古自治区第一淡水湖——“达赉湖”（呼伦湖），北国冰雪风光，蒙古、鄂伦春、鄂温克、达斡尔族牧猎民族文化，华俄后裔民族风情，全国最大的铁路口岸。

科尔沁旅游区→包括以通辽市、乌兰浩特市为中心，通辽市辖各旗县市和兴安盟所辖地区。科尔沁旅游区位于内蒙古自治区中东部，北接呼伦贝尔，西临锡林郭勒，

西北毗邻蒙古国，是内蒙古蒙古族聚居集中的地区。科尔沁旅游区有草原、森林、沙地、湖泊、温泉、火山熔岩、科尔沁蒙古族民族文化等旅游资源，其中科尔沁草原、阿尔山矿泉、大青沟自然奇迹、科尔沁蒙古族的安代舞最负盛名，其中尤以阿尔山和大青沟资源品位最高。代表景观有阿尔山旅游区的矿泉群、熔岩堰塞湖、熔岩山石、原始森林；通辽大青沟自然保护区、兴安盟察尔森水库、乌兰浩特成吉思汗庙、通辽珠日河草原民俗景区等。另外，还有科尔沁草原赛马节、安代舞文化艺术节、阿尔山圣水节等旅游节庆活动。

赤峰旅游区→包括以赤峰市为中心，赤峰市行政区划的三区七旗两县。赤峰旅游区是全自治区旅游资源类型齐全、数量丰富的重点旅游区域，有草原、森林、沙漠、山峰、湖泊、温泉、冰川遗迹、冰雪、蒙古族风情、辽文化遗址、古人类文化遗址等。代表景观有辽上京、辽中京等辽文化名胜古迹，马鞍山、红山国家森林公园，达里诺尔湖多样性生态系统国家级保护区，大青山第四纪冰川遗迹，白音敖包沙地云杉林，喀喇沁亲王府，宁城、克什克腾、敖汉温泉，巴林奇石馆，敖汉沙地人工生态绿洲。另外，还有克什克腾旗草原文化节、赤峰冰雪旅游节、喀喇沁旗楼子店杏花节、马鞍山登山节、宁城县大明庙会、黑里河杜鹃节、巴林金石节等旅游节庆活动。

锡林郭勒旅游区→包括以锡林浩特市为中心，锡林郭勒盟两个市、九个旗、一个县。锡林郭勒旅游区位于内蒙古自治区中部，东靠赤峰市、通辽市和兴安盟，南邻河北省张家口、承德地区，西连乌兰察布市，北接蒙古国，是距北京等旅游中心城市较近的地区。代表景观有锡林郭勒天然大草原生态系统、草原蒙古族民族文化、游牧民族在草原上的历史遗迹、元上都遗址、忽必烈与历史名人的草原遗迹、现代畜牧业科研、生产基地。另外，还有草原那达慕、马文化节、牧业珍珠节、马奶节、元上都文化节等旅游节庆活动。

中部旅游区→包括以呼和浩特、包头、鄂尔多斯为中心，三市所辖市区及旗县、巴彦淖尔市、乌兰察布市的部分地区。中部旅游区是内蒙古重点旅游经济区，区内中心城市较多，资源类型较丰富，文物古迹集中，文化底蕴深厚，旅游基础设施齐全，旅游饭店、旅行社最集中，旅游业的软硬件条件最佳，是全区旅游客源集散中心。代表景观有历史文化名城呼和浩特，中国优秀旅游城市包头，成吉思汗陵园，库尔齐沙漠——响沙湾，乌兰察布大草原，黄河沿岸风情，岱海、温泉、哈素海、乌梁素海，鄂尔多斯、察哈尔蒙古族民俗文化，恩格贝沙漠治理示范区等。

阿拉善旅游区→包括以巴彦浩特镇为中心，阿拉善盟、乌海市、鄂尔多斯市西北部和巴彦淖尔市西部地区。代表景观有世界著名大沙漠巴丹吉林、腾格里、乌兰布和沙漠，沙漠湖泊，沙生植物；西夏要塞、元代要站——黑城遗址；居延文化古迹；世界古老艺术珍品——曼德拉山岩画、乌海卓子山岩画；中国第一座航天城；贺兰山原始森林；黄河滩岛。另外，还有金秋十月胡杨节、“驼乡”那达慕节、乌海葡萄节等旅游节庆活动。

4）线路推荐。线路 1：北京、天津、河北、山西—呼和浩特（昭君墓、大召、五塔寺、哈素海）—乌兰察布草原（希拉穆仁、格根塔拉、辉腾锡勒）—包头（五当召、工业旅游）—库布齐沙漠（响沙湾、穿沙公路风景带）—东胜（工业旅游）—伊金霍洛旗（成吉思汗陵）—准格尔旗（黄河峡谷旅游区）。

这条线路景色丰富，景点众多。

线路 2：北京、哈尔滨、长春、沈阳—海拉尔—呼伦贝尔草原（呼和诺尔、白音呼硕）—满洲里（中俄互贸区、国门、达赉湖）。

这条线路能欣赏到美丽的大草原，感受中俄边贸交易的景象。

线路 3：北京、天津、沈阳、赤峰—宁城或喀喇沁（温泉、辽代古迹）—翁牛特旗（玉龙沙湖生态旅游区）—克什克腾旗（达里湖自然保护区、白音敖包草原生态旅游区、地质遗迹公园、温泉度假区）。

这条线路能享受温泉，观看湖泊。

线路 4：北京、天津、河北—锡林浩特—乌珠穆沁（游牧部落旅游区）—正蓝旗（元上都文化旅游区）—多伦县或太仆寺旗（明清古迹、西山湾生态旅游区）。

这条线路能够感受游牧部落的生活，感受古迹。

线路 5：北京、长春、沈阳—乌兰浩特（成吉思汗庙）—阿尔山市（温泉疗养、冰雪旅游、石塘林、天池、杜鹃湖、好森沟等）。

这条线路能够参观成吉思汗庙，感受各类景致。

线路 6：北京、沈阳、大连、长春—通辽—珠日河草原旅游区—科左后旗（大青沟自然保护区）。

这条线路能够观赏草原和自然美景。

线路 7：甘肃、宁夏—巴彦浩特（贺兰山南寺旅游区、月亮湖、延福寺）—额济纳旗（胡杨林、黑城遗址、航天城）。

这条线路能够感受月亮湖的美丽和胡杨林的震撼。

5）自驾备忘。内蒙古交通公众出行信息服务网：http://gzcxw.nmjt.gov.cn，提供交通出行信息。

内蒙古自治区高速公路咨询：0471-12122，6591543。

内蒙古交通服务热线：0471-968858。

内蒙古呼和浩特运政服务热线：0471-96155。

内蒙古旅游咨询及投诉电话：0471-12301。

内蒙古旅游投诉电话：0471-6944689，6282653。

内蒙古人民广播电台交通之声：FM105.6；呼和浩特人民广播电台交通广播：FM90.1；赤峰人民广播电台交通文艺广播：FM105.7。

6）旅游须知。

①内蒙古早晚温差大，夜里比较冷，请多带一些长袖和厚点的衣物。

②内蒙古属高原地区，紫外线较强，请备一些防晒用品。

③在内蒙古地区游览时可参加一些户外活动，如骑马，骑骆驼等，要注意安全。

④草原上条件有限，饮食方面有差异，游客可备一些小吃。

⑤内蒙古地域大，景点与景点之间的距离远，驾车时间长，行程中不要随意购买和食用小摊小贩商品，以防上当受骗和不卫生。

⑥在草原上遇见畜群，汽车和行人要绕道走，不要从畜群中穿过，否则会被认为是对畜主的不尊重。

⑦乘汽车到牧民家做客时，要看蒙古包附近勒勒车上是否拴着马，不要贸然驶入，免得马惊挣断缰绳跑失；进包要从火炉左侧走，坐在蒙古包的西侧和北侧，尽量不坐主人起居处的东侧；进包后可席地而坐，不必脱鞋；不要坐在门槛上。

⑧到牧民家做客，主人首先会给来客敬上一碗奶茶，来客要微欠起身用双手或右手去接，千万不要用左手去接，否则会被认为是不懂礼节。主人斟茶时，来客如果不想要茶，请用碗边轻轻把勺或壶嘴一碰，主人便会明白来客的用意。

⑨斟酒敬客是蒙古族待客的传统方式，通常主人将美酒斟在银碗、金杯或牛角杯中，托在长长的哈达之上，唱起蒙古族传统的敬酒歌，来客若是推推让让，会被认为瞧不起主人。来客应随即接住酒，接酒后用无名指蘸酒向天、地、火炉方向点一下，以示敬奉天、地、火神。不会喝酒不必勉强，可沾唇示意，表示接受了主人纯洁的情谊。

⑩献哈达是蒙古族牧民迎送客人和日常交往中使用的礼节。献哈达时，主人张开双手捧着哈达，吟唱吉祥如意的祝词或赞词，渲染敬重的气氛，同时将哈达的折叠口向着接受哈达的来客。来客要站起身面向献哈达者，集中精力听祝词和接受敬酒，接受哈达时应微向前躬身，让献哈达者将哈达挂于来客颈上。来客应双手合掌于胸前，向献哈达者表示谢意。

到牧民家做客，见老人要问安，须以“您”相称。不在老人面前通过，不坐其上位，未经允许不要与老人并排而坐。对小孩不可斥责，不要当家人面数说孩子生理缺陷。

到牧民家做客，要带适当的礼品，如酒、糖、小食品等。对迎面狂吠的牧羊狗仅可呵斥，不可打。解手须至蒙古包南方较远处，不可到蒙古包东、西侧（有羊圈）、北侧（气味会随风刮入包内）。冬天不要到包北、西侧乱踩，因为那里的雪是化水食用的。

离开主人家时，须道再见并致谢意。

1054. 怎么去湖南自驾游

1）历史简介。湖南省，简称“湘”，因位于洞庭湖以南而得名，境内最大的河流湘江流经全省。唐属江南西道和黔中道，后设湖南观察使，为湖南得名的开始；宋称湖南路；元设岭北湖南道；明属湖广省，后改省为湖广布政使司；清分湖广省置湖南省。

2）气候环境。湖南为大陆性中亚热带季风湿润气候。气候具有三个特点：第一，光、热、水资源丰富，三者的高值又基本同步；第二，气候年内的变化较大，冬寒冷而夏酷暑，春温多变，秋温陡降，春夏多雨，秋冬干旱，此外，气候的年际变化也较大；第三，气候垂直变化最明显的地带为三面环山的山地，尤以湘西与湘南山地更为显著。年平均温度在 16 ～ 18℃之间。春秋两季，是湖南自驾车旅游的最佳季节。

3）旅游资源。湖南的旅游资源可分为五大特色区域：

湘中名城名人、温泉休闲旅游区→包括长沙市城区的公园、景点和城郊的度假村，宁乡的灰汤温泉、花明楼、沩山；浏阳大围山、道吾山等；湘潭的韶山、昭山

和湘乡水府庙库区等；益阳的桃花江美人窝、洪山竹海、鱼形湖、四方山，沅江南洞庭湖湿地保护区等。

湘西山水风光、民俗风情旅游区→包括张家界市所属各县区主要景区、景点。湘西自治州的永顺猛洞河—王村—不二门景区和德夯民俗村景区及凤凰古城、龙山皮渡河、古丈栖凤湖等；怀化市城区的钟坡、中国侗文化城等主要景点；芷江抗日受降城、洪江黔城芙蓉楼、通道侗族民俗村等;常德市的石门夹山、壶瓶山、桃花源、鼎城区花岩溪及柳叶湖等。

湘北水乡名楼、龙舟文化旅游区→包括岳阳市城区的岳阳楼、南湖等主要景区和君山、团湖、岳阳县的张谷英村、汨罗市的屈子祠及大云山、铁山等。

湘东南宗教祭祖、游湖狩猎旅游区→包括衡阳市城区和南岳。株洲市城区、株洲县大京湖、炎陵县的炎帝陵；娄底的冷水江、涟源湄江、水府庙库区、双峰曾国藩故居；株洲市城区各主要景区及五盖山、东江湖、仰天佛、莽山等。

湘西南丹霞景观、南国草原旅游区→包括永州城区各主要景区及宁远九嶷山、文庙、祁阳浯溪，江华瑶族风情，江永千家峒，道县，东安舜皇山，邵阳的城步南山，新宁崀山，武冈云山等。

4）线路推荐。线路 1：长沙—桃花源—张家界—吉首—凤凰—长沙。

这条线路是湖南经典的自驾路线，沿途有古镇村落和秀美的自然风光。

线路 2：长沙—屈子祠—岳阳。

这条线路能够领略楚湘文化。

线路 3：长沙—韶山—花明楼。

这条路线能够参观历史名城，同时又有众多名人古迹。

线路 4：长沙—南岳—郴州。

这条线路能够领略湖南的宗教文化和湘南的风光。

5）自驾备忘。湖南高速公路信息服务网：http://info.hngs.net，提供路况信息、出行服务信息和天气预报等。

湖南高速公路报警及咨询电话：0731-12122。

湖南省交通广播电台路况热线：0731-85511918，85522918。

湖南旅游咨询及投诉电话：0731-12301。

湖南旅游投诉电话：0731-84717614。

湖南人民广播电台交通频道：FM91.8；湖南金鹰之声：FM95.5；岳阳新闻交通广播：FM104.1；常德人民电台交通频道：FM97.1；湘潭电台交通频道：FM97.8；株洲交通广播：FM98.4。

6）旅游须知。

①湖南的方言较多，最好以普通话交流。

②湖南少数民族较多，其礼节也多，切勿对其无礼，否则后果很严重。

③湘菜为我国一大菜系，以辣为特色，许多菜都是辣的，不能吃辣的车友就要注意。

④游岳阳、长沙宜在秋季。南岳衡山多雨，雨量是洞庭湖平原的两倍，游山须带备雨具。张家界也多雨。此外，要注意身体，预防感冒等疾病。

⑤湖南较多自然景观，在观光时要注意环保。

1055. 怎么去湖北自驾游

1）历史简介。湖北省，简称“鄂”，因地处洞庭湖以北而得名。古代时为楚、鄂王封地；清朝时省会武昌属鄂州管辖；唐属江南东道、淮南道和山南东道；宋荆湖北路，简称湖北路，为湖北得名的开始；元设江南湖北道；明属湖广省，后改为省为湖广布政使司；清分湖广省置湖北省。

2）气候环境。湖北地处亚热带，位于典型的季风区内。全省除高山地区外，大部分为亚热带季风性湿润气候，日照充足，热量丰富，无霜期长，降水充沛，雨热同季。全省年平均气温 15～17℃，大部分地区冬冷、夏热，春季温度多变，秋季温度下降迅速。每年的 2、3 月份和 9 月中旬，是湖北自驾车旅游的最佳季节。

3）旅游资源。湖北兼备山水名胜和文物古迹。长江三峡驰名世界，武当山为道教圣地，号称“华中屋脊”和“绿色宝库”的神农架是重要自然保护区。湖北人文旅游景观具有时代跨度大、历史价值高的特点，既

有古人类长阳人遗址、屈家岭文化遗址，又有众多的古三国胜迹和楚都遗址“纪南城”；既有辛亥革命遗址起义门、阅马场，又有中央农民运动讲习所旧址及“八七会议”会址。文物古迹与革命胜迹遍布全省，从秭归的屈原故里，随州的炎帝庙，宜昌的三游洞，江陵的纪南故城，兴山的昭君故里，黄冈的东坡赤壁，襄樊的古隆中，武汉的古琴台、黄鹤楼，直到武昌起义军政府旧址、京汉铁路工人运动“二七”纪念馆，可以了解中国历史上的许多重大历史事件。宜昌的三峡大坝观光区和武汉的黄鹤楼，是湖北省的两个国家 5A 级风景名胜旅游景点。

4）线路推荐。线路 1：武汉—武当山。

武当山位于湖北十堰市境内，属自然景观与人文景观完美结合的山岳型风景名胜区，是世界著名的道教圣地。

线路 2：武汉—钟祥。

钟祥市具有四季分明、阳光充沛、雨量适中、雨热同季的特点，游玩时间四季皆宜。路上有明显陵、黄仙洞、娘娘寨、莫愁湖、野战岛，终点处有大口森林公园。

线路 3：武汉—神农架木鱼镇。

这条路线途径的主要城镇，有武汉、伍家岗、姜家湾、高阳镇、木鱼镇，可游览神农坛风景区、天生桥风景区、燕天风景区、金丝猴活动区等景区。晚上可观赏风情歌舞篝火晚会。

5）自驾备忘。湖北交通公众出行服务网：http://gzcx.hbjt.gov.cn:808，提供高速公路路况信息、出行知识和综合服务信息等。

湖北省高速公路咨询及报警热线电话：027-12122，96576。

湖北省旅游咨询及投诉电话：027-12301。

湖北省旅游投诉电话：027-87124701。

湖北人民广播电台交通频道：FM107.8；武汉人民广播电台交通台：FM89.6；宜昌人民广播电台交通音乐频道：FM105.9；黄冈交通广播：FM107.6。

6）旅游须知。

①湖北地区语言以四川方言、河南方言、黄陂方言为主，武汉话最具代表性，普通话在省内大城市通用。

②湖北饮食习惯十分有特点，西部以麻辣为主，西北以面食为主，中部与南部是典型湖北口味，以清淡为主，爱喝汤。

③湖北各旅游城市的住宿条件较好，设施齐备，但在各个旅游黄金周期间各处入住率较高，在此期间旅游要提前预订房间。

④湖北以武汉为中心，各地级市之间全线开通高速公路。全省公路交通状况较好，但东部山区道路情况不是很好，出行前应考虑季节因素并确保道路畅通。

1056. 怎么去河南自驾游

1）历史简介。河南省，简称“豫”。古时为豫州；西汉即有河南郡，为河南得名的开始；唐大部分属都畿道和河南道；宋设京畿路和京西北路；金改南京路；元设河南江北省和河南江北道；明置河南省，后改河南布政使司；清改河南省。

2）气候环境。河南属暖温带—亚热带、湿润—半湿润季风气候。一般特点是冬季寒冷雨雪少，春季干旱风沙多，夏季炎热雨充沛，秋季晴和日照足。全省年平均气温一般在 12 ～ 16℃之间。在河南，从 3 月初直到秋天，都是自驾游的好时候。

3）旅游资源。河南省自然景观荟萃，山川壮美，风光秀丽，融南秀北雄于一体。全省有国家级风景名胜区 8 处。郑州的嵩山，洛阳的龙门山、白云山，信阳的鸡公山，焦作的云台山，济源的王屋山，平顶山的石人山，安阳的太行大峡谷，南阳的宝天曼、老界岭，鹤壁的云梦山，驻马店的嵛岈山等均属山水奇观；黄河自西向东流经河南，出三门峡后经小浪底流入黄淮平原，郑州至开封段河床高出地面，形成地上悬河的独特自然景观。郑汴洛沿黄“三点一线”和南太行景区，是国内外知名旅游品牌。

4）线路推荐。线路：安阳—郭亮—焦作—洛阳—登封—郑州—开封

如果从北边来，可走此线路，安阳红旗渠，郭亮村万仙山，焦作云台山，洛阳龙门石窟，登封嵩山少林寺。如果从郑州出发，可走郑州—嵩山—云台山—郭亮—开封—郑州这条线路。

5）自驾备忘。河南省交通公众出行服务网:http://road.hncd.gov.cn，提供道路状况信息和电子地图等。

河南省高速公路统一客服电话：0371-12122。

河南省交通厅高速公路管理局电话：0371-68736448、68736068。

河南省高速交警指挥中心：0371-68208110。

高速公路路警联合指挥中心：0371-69357590，69357591。

河南省旅游咨询及投诉电话：0371-12301。

河南省旅游投诉电话：0371-65506775。

河南交通广播电台：FM104.1；郑州交通广播电台：FM91.0；商丘电台交通频道：FM94.5；洛阳交通广播：FM92.7；安阳交通广播：FM104.3。

6）旅游须知。

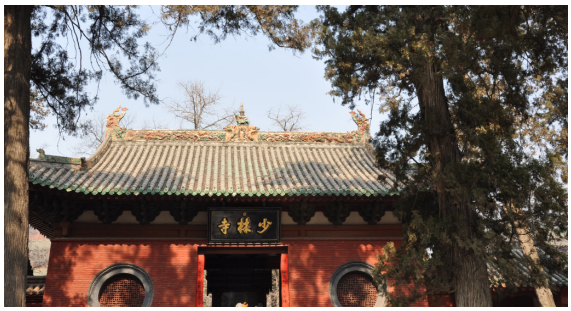
①河南地区语言以河南话方言为主，普通话在省内大城市通用。

②河南拥有的为数众多的四星级、三星级、二星级宾馆，能够满足不同消费层次的客人，其他还有各种适合自助旅行者的招待所和旅馆。在郑州、洛阳等大中城市旅行的游客可以自由选择入住星级宾馆、院校招待所、私人旅店等，各个价格层次的住宿点可以满足不同层次游客的消费需求，价格比较合理。离开城市，到嵩山脚下也能找到不少星级宾馆，山上也有市委市政府招待所，还有少林客栈等别有特色的旅馆可以入住。

③在河南购物，各地的方式略有不同。在嵩山少林寺购物，买方可以自由砍价，但砍定价又不买者，后果会非常严重。而在开封、洛阳和郑州等大中城市购物，游客会发现市场活跃，而最能够吸引游客的并非是大型商场，而往往是土特产品商店或集贸市场。河南省文化底蕴深厚，手工艺品种类繁多，但是在旅游景点购买时还请仔细辨别挑选。

④河南地区的景点大多历史悠久，当地景区尤其在年代较为久远的建筑游览区，非常注意环境保护和清洁维护工作，请游客多加留心，共同保护文化遗产和生态环境。

⑤到云台山、嵩山等森林旅游景点参观时，注意山中陈年枯枝烂叶较多，请不要在景区内吸烟或野炊、生篝火，以免引起山林火灾。



1057. 怎么去广东自驾游

1）历史简介。广东省，简称“粤”，春秋时属百粤地。广东位于中国南部，毗邻港澳，是中国通往东南亚、大洋洲、中近东和非洲等地区的最近出海口。省会是广州市，又名“羊城”和“花城”，有2000多年历史，是中国南方最大商贸中心。

2）气候环境。广东的气候，以亚热带季风气候为主，南部为热带季风气候。在广东，一年四季都是自驾游的好时候，又以春秋为最佳。

3）旅游资源。广东的山水风光，吸引着众人的目光。肇庆七星岩，拥有桂林山之美，杭州水之秀；粤北的丹霞山、南海的西樵山、博罗的罗浮山和肇庆的鼎湖山，是广东的四大名山。广州的“世界大观”，能让游人在有限的空间领略世界风貌；移步“民俗文化村”，又可以领略到中国各个民族多姿多彩的风土人情；连绵数千公里的海岸线，海滨浴场、温泉、度假村都是人们休闲放松的场所。

4）线路推荐。广东十佳自驾游线路：

①河源万绿湖风景区。

②梅县雁南飞茶田度假。

③港中旅（珠海）海泉湾度假区。

④梅县雁鸣湖旅游度假村—灵光寺旅游区。

⑤丹霞山—东湖坪民俗文化村—满堂客家大围—车八岭。

⑥凤凰峡漂流—香江温泉—开平碉楼。

⑦上下川岛—凤凰峡岭南小九寨—康桥温泉。

⑧南昆山十字水生态度假村。

⑨广州长隆旅游休闲度假区。

⑩惠州海滨温泉旅游度假区。

广东四条自驾游特色线路：

①东莞市科学技术博物馆。

②惠州西湖。

③森波拉度假森林—奇妙世界。

④江西三百山—东江源头第一瀑—温泉旅游度假区。

5）自驾备忘。广东省交通集团有限公司网站：http://www.02096998.com，提供路况信息和出行服务信息。

广东省高速公路路况咨询电话：020-96998。

广东高速交警电话：020-81992151。

广东旅游咨询及投诉电话：020-12301。

广东旅游投诉电话：020-22386699，87513670。

羊城交通广播电台：FM105.2；广州交通电台：FM106.1；深圳交通电台广播频道：FM106.2；珠海交通音乐广播：FM87.5。

6）旅游须知。

①广东地区语言以广州话、潮州话、客家话方言为主，普通话在省内大城市通用。

②广东本地饮食习惯以清淡、新鲜、海鲜菜式为主，小吃众多。

③广东各旅游城市的住宿条件较好，设施齐备，但在各个旅游黄金周期间各处入住率较高，在此期间旅游要提前预订房间。

④广东以广州市为中心，各地级市之间全线开通高速公路，全省公路交通状况较好。

⑤广州的治安状况不怎么理想，旅游时钱财不要外露；深夜要注意骑摩托车的飞车贼；不要在火车站逗留，也不要打电话，掏钱包；坐公共汽车的时候要小心小偷；包里尽量不要放证件、手机或值钱的东西，最好贴身携带，最好也不要佩戴首饰（耳环、戒指、项链等）；远离卖花姑娘和各种抽奖、乞讨者；不要与陌生人说话，不接受陌生人的食物；不要打摩的；不要一个人走进不足一辆汽车驶入的小巷；如果遇到抢劫要沉着冷静；女孩子不要穿超短裙；遇到打架闹事要绕道而行。

1058. 怎么去广西自驾游

1）历史简介。广西壮族自治区，简称“桂”。古代是桂林郡。区内的桂林、阳朔一带是闻名世界的景旅游区，有“桂林山水甲天下”的美称。

2）气候环境。广西壮族自治区地处中、南亚热带季风气候区，气候温暖，热量丰富。各地年平均气温在 16.5 ～ 23.1℃之间。在广西，一年四季都是自驾游的好时候，其中 10 ～ 12 月是最佳季节。

3）旅游资源。广西壮族自治区的峰林是发育完美的热带岩溶地貌的典型代表，形态最典型、风景最秀美的是桂林、阳朔一带的石灰岩峰林。

广西壮族自治区洞穴众多且景观优美，素有“无山不洞，无洞不奇”之称。比较著名的有旱洞型的桂林的芦笛岩、七星岩，柳州的都乐岩，武鸣的伊岭岩，北流的勾漏洞，玉林龙泉洞等；有水洞型的桂林冠岩、荔浦丰鱼岩、灌阳龙宫、钟山碧水岩、马山金伦洞等以及考古陈列型的桂林甑皮岩和龙隐岩、柳州白莲洞等。

广西壮族自治区海拔高于 1500 米的山峰有数十座，大多山体雄伟，气势磅礴，林木葱郁，景色优美，动植物资源丰富，如猫儿山、大瑶山、大明山、元宝山等。

广西河流众多，除举世闻名的漓江外，景色优美的还有融水的贝江、资源的资江、宜州的下枧河、大新的黑水河、崇左的左江、宁明的明江等。广西的湖泊众多，如桂林的榕湖、杉湖，南宁的南湖，柳州的龙潭，贵港的东湖，陆川的龙珠湖等。

位于中越交界归春河上游的德天瀑布，其势若奔马，非常壮观。此外还有资源的宝鼎瀑布、隆林的冷水瀑布、靖西的三叠岭瀑布、龙州的响水瀑布、上思的应天府瀑布等。

在八桂大地上泉流众多，分布广，冷、热、温、沸四泉均有，比较著名的有龙胜温泉、陆川温泉、象州温泉、全州炎井温泉、平乐仙家温泉。

此外，广西还有不少秀美的水库，如灵川青狮潭、百色澄碧河、富川龟石、大王滩、玉林寒山水库等。

4）线路推荐。线路 1：桂林—南宁—崇左—宁明—凭祥—硕龙—德天—硕龙—明仕—桂林。

这条路线的关键词有：中越边境、花山、德天瀑布、靖西小桂林。

线路 2：桂林—贺州—紫云仙境—玉石林—姑婆山—贺州温泉—黄姚古镇—钟山县城—桂林

这条路线的关键词有：黄姚古镇、紫云仙境、玉石林、茶似故乡浓。

线路 3：桂林—宜州—河池—东兰—巴马—凤山—桂林。

这条路线的关键词有：长寿之乡、刘三姐故乡、红色之旅。

5）自驾备忘。广西高速公路管理局：http://www.gxewa.com，提供高速公路指南。

广西高速公路报警和咨询电话：0771-12122，96333。

广西高速公路服务台：0771-2115911。

广西旅游咨询及投诉热线：0771-12301。

广西旅游投诉电话：0771-5529315，5529063。

广西人民广播电台交通台：FM100.3；南宁电台交通音乐频道：FM107.4。

6）旅游须知。

①游览时要尊重广西当地各民族的宗教信仰和生活习惯。

②桂林以及周边景区治安环境好，请放心前往。

③广西饮食习惯偏酸偏辣，要有心理准备。

④搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，要按规定穿救生衣，并遵照工作人员的指导。

⑤有些景区晚间活动较差，出门参加娱乐活动时要特别注意，以免被敲诈。

⑥经广西去越南旅游，要注意国家有关出入境规定与越南的旅游法规。

1059. 怎么去海南自驾游

1）历史简介。海南省，简称“琼”，有“东方夏威夷”美称。唐朝贞观五年（西元 631 年）增设琼州，海南省简称据此而来。

2）气候环境。海南是我国最具热带季风气候特色的地方，全年暖热，雨量充沛。各地年平均气温在 23 ～ 25℃之间。11 月到来年的 3 月，都是自驾游的好时候。6 ～ 10 月是台风季节。

3）旅游资源。海南的旅游资源十分丰富，极富特色。

海南沙岸的多数地方风平浪静，阳光充足明媚，海水清澈，沙白如絮，岸边绿树成荫，一年中多数时间可进行海浴、日光浴、沙浴和风浴。

海南岛有海拔 1000 米以上的山峰 81 座，绵延起伏，山形奇特，气势雄伟。颇负盛名的五指山、鹦哥岭、东山岭、太平山，以及七仙岭、尖锋岭、吊罗山、霸王岭等，均是登山旅游和避暑胜地。海南的山岳上密布着热带原始森林，最著名的有乐东县尖峰岭、昌江县霸王岭、陵水县吊罗山和琼中县五指山 4 个热带原始森林区，其中以尖峰岭最为典型。

南渡江、昌化江、万泉河等河流也是旅游观景的好地方，尤以闻名全国的“万泉河风光”最佳。通什市的太平山瀑布、琼中县的百花岭瀑布、五指山瀑布久负盛名。海南岛上还有不少水库，特别是松涛、南扶、长茅、石碌等水库具湖光山色之美。

海南岛还有许多死火山口，最为典型的一座是位于琼山市石山的双岭。千姿百态的喀斯特溶洞也有不少，著名的有三亚市的落笔洞、保亭县的千龙洞、昌江县的皇帝洞等。岛上温泉分布广泛，大多属于治疗性温泉，且温泉所在区域景色宜人，有兴隆温泉、南平温泉、蓝洋温泉、七仙岭温泉、官塘温泉等。

4）线路推荐。线路 1：海口—文昌—头苑镇—东阁镇—文教镇—龙楼镇—铜鼓岭—东郊码头—琼海市。

沿线有景点：火山口公园、海底村庄、东寨港红树林、铜鼓岭自然保护区、东郊椰林、宋氏祖居、七洲列岛、七星岭等。

线路 2：兴隆温泉旅游城—陵水—提蒙镇—本号镇—吊罗林业局（吊罗山）—保亭（保城镇）—七仙岭—陵水新村镇（南湾猴岛）—三亚。

这条线上的风景都很美。

5）自驾备忘。海南高速公路咨询：0898-66711392，66763388-8873。

海南旅游咨询及投诉电话：0898-12301。

海南旅游投诉电话：0898-65358451。

海南交通广播：FM100/100.3/89.3。

6）旅游须知。

①外国人和港澳台同胞，可在海口、三亚口岸办理入境签证手续，可延期，可在国内任何口岸出境。全国其他地方享受“落地签证”的还有深圳、珠海、厦门和福州。

②一切高速公路费用全部打入燃油附加费，高速公路上不再收取任何费用。

③春节前后是海南的旅游高峰，各处收费都会较往常贵，应尽量避开此时来海南。

④海南岛紫外线辐射强烈，游客要带好墨镜、高指数的防晒霜和遮阳伞；要注意选择一些透气的衣服穿，多喝水及适量含盐的汽水。

⑤在海南买东西，包括很便宜的水果，都要还价，可还到五到六折，并要求小贩用摊位底下一个比较准的秤称重。

⑥在海南不要称女孩子为“小姐”，尤其是在娱乐场所，因为“小姐”在当地专指“三陪小姐”。游客应称服务员和营业员为“小妹”，如果是年长的妇女也可以叫“阿姨”。

⑦五一、国庆、春节、元旦等旅游旺季来海南，往往人满为患，一定要提前至少一个月预订房间，不然到时一定会超出预算。

⑧海南旅游市场管理不算太好，旅游时不要随便给陌生人讲自己是来旅游的，不可听信陌生人说的话，

更不可跟随陌生人去购买所谓特价商品或消费特色娱乐项目，以防不法分子欺诈。一直以来，游客对三亚的出租车反映比较强烈，表现在黑车泛滥，普遍不打表，计价器不准，吃海鲜回扣，带客人到色情场所后敲诈等。

⑨海南有众多的娱乐休闲场所，游客要注意安全，不要随便和陌生人搭讪；贵重财物要妥善保存；晚上外出时最好结伴同行。

⑩为了保护海南生态环境，请勿购买珊瑚、鹦鹉螺、玳瑁、海龟标本等物品，以免无法通过海南各大机场、码头、车站的安检，影响归程。

1060. 怎么去上海自驾游

1）历史简介。上海市，简称“沪”，别称“申”。大约在六千年前，现在的上海西部即已成陆，东部地区成陆也有两千年之久。相传春秋战国时期，上海曾经是楚国春申君黄歇的封邑，故上海别称为“申”。公元四、五世纪时的晋朝，松江（现名苏州河）和滨海一带的居民多以捕鱼为生，他们创造了一种竹编的捕鱼工具叫“扈”，又因为当时江流入海处称“渎”，因此松江下游一带被称为“扈渎”，以后又改“扈”为“沪”。

2）气候环境。上海属亚热带湿润季风气候，四季分明。一、二月最冷，最低气温为 -5 ～ -8℃。通常七月最热，最高气温 35 ～ 38℃。冬无严寒，夏无酷暑，一年四季都可旅游，其中春、夏两季是最佳旅游季节。

3）旅游资源。上海是一座历史悠久的文化和经济城市，迄今仍保留着我国唐、宋、元、明、清以来的若干古迹和富有特色的园林，出名的有龙华寺、孔庙、豫园、玉佛寺、方塔、朱家角等。同时，上海也是一座具有光荣革命历史传统的城市，留下了无数革命者足迹和不少革命遗址，如中共一大会址、中共二大会址、孙中山故居、鲁迅故居、周公馆、毛泽东故居等。此外，上海素有“美食天堂”和“购物乐园”之称。著名的有老城隍庙、吴江路、云南路、黄河路、乍浦路、仙霞路等饮食文化区。中华商业第一街南京路、淮海路是闻名全国的商业大街，正大广场、港汇广场、恒隆广场、美美百货云集顶级品牌、时尚商品、大众用品等不胜枚举。

4）线路推荐。①市区—南浦大桥—龙阳路—沪南公路—南六公路。

②市区—南浦大桥—龙阳路—罗山路—外环线（A20公路）—迎宾大道。

这是上海市区的两条经典自驾线路，可以充分领略和感受一下大上海的繁华和万千风情。

5）自驾备忘。上海公路网：http://www.highway.sh.cn，提供道路信息。

上海交通服务热线电话：021-96900。

上海市高速公路路况咨询电话：021-59115999。

上海旅游投诉：021-64393615，64390630，64391159。

上海人民广播电台交通频道：FM105.7/AM648。

6）旅游须知。

①上海夏季炎热，应备好防晒和防暑物品。冬季潮湿寒冷，应注意保暖防风湿。

②上海话比较难懂，外地人自驾车游上海前最好适当学习，以免发生不必要的误会。

③上海是国际化大都市，游客应注意个人行为和形象，注意爱护环境，讲究文明礼貌。

④上海的餐饮菜量较小但精致，北方人应适当加菜，以免吃不饱。

⑤上海的交通比较发达，但是公路交错，容易迷路。

⑥上海的南京路和城隍庙等地点比较繁华拥挤，要看管好自己的随身物品，以防失窃。

⑦不少外地游客常抱怨上海“公共厕所”不好找。确实，在“寸土寸金”的上海滩，正式意义上的“公共厕所”是不多的。其实，市中心的大商厦、麦当劳、肯德基、甚至医院里，一切不收门票，没有警卫员、传达室的地方都是你免费如厕的去处。另外，旧城区的大弄堂里一般都有小便池，各主要景区和地铁站里还有清洁卫生的投币厕所。

1061. 怎么去江苏自驾游

1）历史简介。江苏省，简称“苏”，位于长江下游，以江宁、苏州各取一字得名。唐大部属江南东道和淮南道；宋置江南东路、两浙西路和淮南东路；元属江东建康道、江南浙西道、淮东江北道；明境内各府和直隶州直属中央，称为直隶，后改南直隶；清改江南省，后分设江苏省，为江苏得名的开始；民国仍之；新中国成立初分设苏北行署和苏南行署，后合并恢复江苏省。

2）气候环境。江苏省各地平均气温介于 13 ～ 16℃之间，由东向西南逐渐增高。最冷月为 1 月份，平均气温 -1.0 ～ 3.3℃，由南向北递减，7 月份为最热月，平均气温 26 ～ 28.8℃，温度由沿海向内陆增加。在江苏，一年四季都是自驾出游的好时候。

3）旅游资源。江苏是著名的“六朝古都”，旅游资源丰富，是我国重点文物保护单位较多的省份。享有“东方威尼斯”之美称的苏州城充满水乡情调，古老的京杭大运河纵贯南北；连云港海阔天空；太湖烟波浩瀚，洪泽湖碧波万顷；扬州的瘦西湖，南京的玄武湖、莫愁湖，徐州的云龙湖，溧阳的天目湖等都体现着江苏的水文化。

江苏还有“天下第一泉”——镇江中泠泉，“天下第二泉”——无锡惠山泉，“天下第三泉”——苏州虎丘憨憨泉，以及南京汤山温泉和东海汤庙泉等。

江苏的山虽不高，但多负盛名，如南京钟山、清凉山，镇江北固山、金山、焦山，句容和金坛交界处的茅山，南通狼山，苏州天平山，吴县的灵岩山，徐州云龙山和连云港的花果山等。

江苏地区也是中华民族诞生的摇篮之一，武进春秋淹城是我国保存最完整的古老地面城池遗址，连云港将军崖上的石刻岩画反映了原始社会农业部落的生活，孔望山上佛教摩崖石刻比著名的敦煌莫高窟还早 200 年，栖霞山的千佛岩有“南国云岗”之誉。

此外，还有南京的中山陵、明孝陵、雨花台，盱眙县黄花塘新四军军部旧址，朱元璋祖父陵墓，淮安周恩来故居、周恩来纪念馆和韩信故居，徐州淮海战役烈士陵园等景点。

4）线路推荐。线路：苏州—无锡—常州—镇江—扬州—泰州—海安—南通—苏州。

这条线路能充分领略江南风景，观赏江苏的风土人情。

5）自驾备忘。江苏省公众出行交通信息服务网：http://gzcx.jscd.gov.cn，提供路况信息和综合服务信息等。

江苏高速公路客服热线电话：025-96777，南京、常州、盐城也可拨打 96196。

江苏交通广播网咨询热线：025-96911。

江苏旅游咨询及投诉电话：025-12301。

江苏旅游投诉电话：025-83418185。

江苏交通广播：FM101.1；南京交通台：FM102.4；镇江交通广播：FM96.3；无锡交通台：FM90.0；常州交通台：FM90.0；南通交通音乐台：FM92.9；扬州交通台：FM103.5；连云港交通台：FM102.1；盐城交通广播：FM105.3；泰州交通广播：FM92.1；江阴交通音乐电台：FM90.7。

6）旅游须知。

①江苏习惯十分有特点，口味咸甜适中、清鲜淡雅，重原汁原味。

②江苏各旅游城市的住宿条件较好，设施齐备，但在各个旅游黄金周期间各处入住率较高，在此期间旅游要提前预订房间。

③江苏以南京为中心，各地级市之间全线开通高速公路。全省公路交通状况较好，出行前应考虑季节因素并确保道路畅通。

1062. 怎么去浙江自驾游

1）历史简介。浙江省，简称“浙”，位于中国东南部沿海的中段，属沿海省份之一，以浙江（又称钱塘江）得名，是我国“七大古都”之一。唐属江南东道，设浙东观察使和浙西观察使；宋置两浙路，南宋又分两浙东路和两浙西路，简称浙东路和浙西路；元设浙东海右道和江南浙西道；明设浙江省，为浙江得名的开始，后改浙江布政使司；清改浙江省。

2）气候环境。浙江季风显著，四季分明，春季气候特点为阴冷多雨，沿海和近海时常出现大风，全省雨水增多，天气晴雨不定；夏季气候特点为气温高、降水多、光照强、空气湿润，气象灾害频繁；秋季气候特点：初秋，易出现淅淅沥沥的阴雨天气；仲秋，受高压天气系统控制，易出现天高云淡、风和日丽的秋高气爽天气；深秋，北方冷空气影响开始增多，冷与暖、晴与雨的天气转换过程频繁，气温起伏较大；冬季气候特点是晴冷少雨、空气干燥。浙江年平均气温 15 ～ 18℃。在浙江，一年四季都适合自驾游。

3）旅游资源。浙江山川秀美，人文荟萃。自然风光与人文景观交相辉映，使浙江成为名副其实的旅游胜地。以杭州西湖风景名胜区为中心，纵横交错的风景名胜遍布全省。

浙东一片，可以游水乡，谒佛国。西湖、东湖、东钱湖、溪口、普陀，一路行来，沿途有中国最典型的水乡风貌。杭州灵隐寺、净慈寺，新昌大佛寺、南岩寺，宁波天童寺、阿育王寺、保国寺、雪窦寺，天台国清寺、德清觉海寺、龙兴寺，普陀普济寺、慧法寺、法雨寺，坐落其间，有众多美景奇观。

浙南一片，北接括苍，东临大海，以奇山异水、飞瀑流泉闻名海内。温州雁荡山、楠溪江、洞头岛，台州天台山、神仙居住、古长城，丽水仙都峰、石门洞、南明山，山水雄奇，名胜众多，目不暇接。

浙西一片，集天地之灵气，聚山川之精华。从杭州出发一路上行，西湖、富春江—新安江以及安徽黄山 3 个国家级重点风景名胜区连成一线，是中国著名的黄金旅游线之一。富阳鹳山、桐庐瑶琳洞、建德小三峡、淳安千岛湖、金华双龙洞、衢州江郎山、浙西大峡谷、开化钱江源等，山水如画，美不胜收。

浙北一片，著名的京杭大运河纵贯富饶的杭嘉湖平原，这里是著名的蚕乡，也是丝绸之路的起点。南浔、西塘、乌镇、新市等江南古镇，古迹尚在，风物犹存；莫干山、龙王山、南北湖等避暑胜地，环境独特，景色宜人；海宁钱江潮、安吉竹种园、天荒坪抽水蓄能电站等，气象万千，蔚为大观。这里还与苏州、无锡、宜兴等地共同形成了古运河—太湖旅游区。

4）线路推荐。线路 1：杭州—横店影视城—杭州。

现在的横店不仅是影视拍摄基地，俨然已是一条历史长廊了，在这里更有机会与大小明星不期而遇。这里还是国内第一座自驾车旅游的大本营，建有自驾车休闲山庄。

线路 2：杭州—沈家门—桃花岛—象山石浦—温岭长屿硐天—杭州。

到沈家门吃海鲜，到桃花岛上看浪、冲浪、逛影视城（人能到桃花岛，车过不去），在象山石浦品味渔家生活，在长屿硐天看 16 个洞群。

线路 3：杭州—泰顺—杭州。

去泰顺寻找廊桥，同时品味泰顺原汁原味的青山绿水。

线路 4：杭州—武义—丽水箬寮—景宁—杭州。

浙江山水多秀丽，箬寮最美丽的季节应该是 5 月，箬寮猴头杜鹃花十里花海的壮美景观让人惊叹，体会人在画中游的梦幻。在景宁感受畲族同胞的热情。

5）自驾备忘。浙江省高速公路交通安全信息网：http://www.zj12122.com，提供实时路况和出行服务信息。

浙江省高速公路客服热线电话：0571-12122。

浙江公众交通出行信息服务热线：0571-28811111。

浙江省旅游咨询及投诉电话：0571-96118，0571-96123（杭州市）。

浙江省旅游投电话：0571-85117419。

浙江电台交通之声：FM93.0；杭州交通经济广播：FM91.8；宁波交通广播：FM93.9；嘉兴交通经济：FM92.2；衢州交通音乐频道：FM97.5；金华交通音乐频道：FM94.2。

6）旅游须知。

①浙江有杭州话、温州话、宁波话、台州话、绍兴话，普通话在省内大城市通用。

②浙江本地饮食喜食清淡鲜嫩，口味注重“清鲜脆嫩，本色真味”。

③浙江各旅游城市的住宿条件较好，设施齐备，但在各个旅游黄金周期间各处入住率较高，在此期间旅游要提前预订房间。

④浙江以杭州市为中心，各地级市之间全线开通高速公路，全省公路交通状况较好。

⑤浙江的社会治安较好，旅游基础设施也相当完善。对旅游消费的价格方面，要小心一些，存在价格欺骗的事件：对身边陌生人推荐的消费项目，要慎重选择；乘坐出租车要求司机打表计费；在旅游过程中购买贵重物品要慎重，尽量到正规的商场和专营店去购买，购买时要认清权威机构出具的鉴定证书，并索取发票、标识等相关凭证；到娱乐场所及饭店消费一定要先看清价目表，做到明明白白消费，并索要发票。

1063. 怎么去福建自驾游

1）历史简介。福建省，简称“闽”，位于中国东南沿海的南段，因境内第一大河闽河而得名，又称“榕城”，因城中榕树多而得名。秦代时划为闽中郡，五代时属闽国地。

2）气候环境。福建属温暖湿润的亚热带海洋性季风气候，气候温和，多数地区为长夏无冬，年平均气温17～21℃，平均降雨量1400～2000毫米，是我国雨水量最丰富的省份之一。福建境内一年四季都适合自驾游。

3）旅游资源。福建全省拥有十分丰富的旅游资源，拥有一大批影响日益扩大的旅游品牌，包括山与水完美结合、人与自然和谐统一的武夷山；世界文化与自然遗产，素有海上花园、音乐岛美誉的鼓浪屿;情系海峡西岸、凝聚世界华人的湄州妈祖朝圣文化；多元文化相互融合，民俗风情独具特色的泉州海上丝绸之路；世界文化遗产，福建永定土楼；著名的革命圣地上杭古田会址；福建古文化和海洋文化的摇篮昙石山文化遗址；天下绝景、宇宙之谜的宁德白水洋奇观；泰宁世界地质公园；漳州火山公园等一大批风景名胜区。

4）线路推荐。线路1：福州—莆田—泉州—厦门。

此线路为休闲游之旅，放松身心。

线路2：武夷山—泰宁—将乐—沙县—永安—连城。

此线路为生态游之旅，观赏人和自然相和谐自然景观。

线路3：上杭—连城—长汀—宁化—泰宁—武夷山。

此线路为红色之旅，拜访革命圣地。

线路4：武夷山—厦门—永安—漳州

此线路为山海画廊观光游，领略福建的海景。

线路5：福鼎—霞浦—周宁—屏南—古田

此线路为闽东北亲水游，领略嬉戏水间的快乐。

5）自驾备忘。闽高速信息网：http://www.fjgsgl.com。

福建高速公路咨询电话：0591-12122，0591-87077457。

福建旅游咨询及投诉电话：0591-12301。

福建旅游投诉电话：0591-87535640。

福建人民广播电台交通台：FM100.7；福州交通广播：FM87.6；厦门经济交通：FM107.0；泉州交通之声：FM90.4。

6）旅游须知。

①福建饮食独具特色，以福州菜和闽南菜为代表的闽菜是全国八大名菜系之一，还有品类众多的地方风味小吃。

②福建夏季较热，应准备防晒物品、解暑药品和化妆品，每天冲凉并更换衣服，也可睡前洗涤晾干。

③夏季要注意天气预报，遭遇台风要打开车窗的背风侧门窗，让空气流出。

④在武夷山漂流时一定要穿着救生马甲，不可在水中戏耍大闹。

⑤福建是我国东南沿海外来人口密集区，人员流动大，要注意随身物品安全。

⑥福建的厦门、泉州、漳州、莆田四市讲闽南话，其余地区方言各异，自驾游时应注意找好向导。

1064. 怎么去江西自驾游

1）历史简介。江西省，简称“赣”，地处长江中下游南岸。赣江是省内最大的河流，贯穿全境；唐属江南西道，后设江西观察使，为江西得名的开始；宋置江南西路，简称江西路；元设江西行省及江西湖东道；明置江西省，后改江西布政使司；清改江西省。

2）气候环境。江西处于北回归线附近，春季回暖较早，但天气易变，乍暖还寒，雨量偏多，直至夏初；盛夏至中秋前晴热干燥；冬季阴冷但霜冻期短，尤其是近年，暖冬气候明显。江西地势狭长，南北气候差异较大，但总体来看是春秋季短而夏冬季长。江西省年平均气温在18℃左右。在江西，一年四季都适合自驾游，尤其以秋季最好。

3）旅游资源。江西历史悠久，山川秀丽，人文荟萃，

名胜古迹众多，其中列入世界遗产名录的有庐山、三清山、龙虎山和龟峰。

江西有庐山风景名胜区、井冈山风景名胜区、三清山风景名胜区、龙虎山风景名胜区、仙女湖风景名胜区、三百山风景名胜区、梅岭滕王阁风景名胜区、龟峰风景名胜区、高岭瑶里风景名胜区、武当山风景名胜区、云居山—柘林湖风景名胜区等多处国家级风景名胜区。

江西有德兴市大茅山风景名胜区，上饶县灵山风景名胜区，高安市华林寨—上游湖风景名胜区，洞山和官山风景名胜区，南昌市象湖，上犹县陡水湖风景区，云居山风景区，遂川县白水仙—泉江风景名胜区，上栗县杨岐山，万安县万安风景区，乐平洪源仙境景区等省级风景名胜区。

江西有庐山、明月山、梅关、岩泉、云碧峰、三百山、峰山、清凉山、九岭山、五指峰、三爪仑、枫树山、瑶里、九连山、上清等多处国家森林公园，有鄱阳湖国家级候鸟自然保护区。此外，江西还有中国最美的乡村——婺源，以及历史名村——安义古村落和千古第一村——流坑古村落等中国历史文化名村。

4）线路推荐。线路：龙虎山—圭峰—三清山—婺源—景德镇—庐山

这条路线能游览江西的众多名山，还有中国最美丽的乡村婺源，以及中国瓷都景德镇。

5）自驾备忘．江西交通信息网：http://www.jxjt.gov.cn，提供道路信息和出行信息服务等。

江西交通服务热线：0791-96122。

江西高速公路服务及报警：0791-12122。

江西旅游咨询及投诉电话：0791-12301。

江西旅游投诉电话：0791-6269965，6203607。

江西人民广播电台交通频道：FM105.4/96.9；南昌人民广播电台交通音乐之声：FM95.1；鹰潭交通音乐之声：FM95.6；上饶音乐交通台：FM96.6；新余交通广播：FM96.2；吉安交通娱乐广播：FM100.6；赣州交通广播：FM99.2。

6）旅游须知。

①江西菜善烹山珍野味和水产，菜品色重油浓，喜好辣椒，口感肥厚。

②江西庐山山上气温度略低，早晚气温比较凉，请备好外衣。庐山有的云雾气候，含有大量的水分，所以会带给入住游客阴凉潮湿之感。

③三清山气候变化很大，时晴时雨，反复无常。登山时要带雨衣，下雨风大，不宜打伞。三清山虽雨天较多，但阴雨连绵的天气很少。早雨午晴，午雨晚晴，或夜雨晨晴，都是常事。如果遇到这种情况，游客不必败兴。

④龙虎山是道教发祥地之一，求仙问道不可轻信江湖术士之言。

⑤到景德镇购买瓷器时，尽量在国家规定的正规店内购买，不要过分相信瓷器的证书、鉴定等辅助认证，不要迷信瓷器作者是否为名人。只要在保证瓷器质量的情况下，挑选自己喜欢的即可。

⑥在婺源下列景区游览时请注意：李坑景区的狮傩庙、秋口的黄莲寺、彩虹桥景区边上的彩云寺，这些都是宗教场所，请勿参与迷信活动，以免消费时上当受骗。

1065. 怎么去山东自驾游

1）历史简介。山东省，简称“鲁”，因位于太行山以东而得名。春秋齐国和鲁国所在地；唐大部分属河南道；宋设京东路，后分京东东、西路；金更名山东东、西路，为山东得名的开始；元设山东东西道；明置山东省，后改山东布政使司；清改山东省。

2）气候环境。山东是中国著名的“泉城”，属温带季风气候，降水集中，雨热同季，春秋短暂，冬夏较长。全年降水量 60% 以上集中于夏季，故易形成涝灾，冬春又常发生旱灾。秋天是山东境内自驾游的好时间。

3）旅游资源。山东省旅游资源丰富，文化积淀深厚，主要旅游资源有：

①泰山、青岛崂山、胶东半岛海滨、淄博搏山、青州、滕州等国家重点风景名胜区。

②曲阜、济南、青岛、聊城、邹城、临淄、周村等国家历史文化名城。

③泰安、济宁、蓬莱、潍坊、临沂、临清、莒县、烟台、广饶等省级历史文化名城，以及章丘市官庄乡朱家峪村等中国历史文化名村。

4）线路推荐。线路 1：济南—济宁—泰安—淄博—潍坊—青岛—威海—烟台

线路关键词是：山水圣人、黄金海岸、民俗风情，齐鲁大地精华全览。

线路 2：青岛—威海—烟台—蓬莱。

线路关键词是：黄金海岸、碧海蓝天、个性张扬、浪漫休闲。

线路 3：烟台—日照—临沂—济宁—莱芜—潍坊。

体验山东绿色生态的游线。

5）自驾备忘。山东公众出行交通信息服务网：http://www.sdjtcx.com，提供出行服务信息。

山东省高速公路客服热线电话：0531-96660（山东省公路局路政热线，主要管辖路段：京沪高速、济聊馆高速、日东高速、沈海高速、荣乌高速、滨新高速），0531-96659（山东高速集团路政热线，主要管辖路段：京福高速、济青高速、济莱高速、青银高速、潍莱高速、威乳高速），0531-96669（山东公众出行交通信息服务网客服电话）。

山东省高速公路救援热线电话：0531-96596。

山东省旅游咨询及投诉电话：0531-12301。

山东省旅游投诉电话：82963423。

山东省交通频道：FM101.1、FM106.0；济南交通广播：FM103.1；德州交通音乐广播电台：FM94.1；菏泽交通音乐之声：FM94.8；东营交通音乐频道：FM94.9；青岛电台交通广播：FM89.7/AM900；济宁交通文艺广播：FM101.8；烟台电台交通文艺频道：FM103.0；淄博交通广播：FM100.0。

6）旅游须知。

①山东地区语言以冀鲁官话、中原官话、胶辽官话为主，普通话在省内大城市通用。

②山东本地菜肴口味以鲜为主，偏重清淡。

③山东各旅游城市的住宿条件较好，设施齐备，但在各个旅游黄金周期间各处入住率较高，在此期间旅游要提前预订房间。

④在泰安、曲阜等地，一出车站，必定遭到出租车驾驶人、旅店掮客的纠缠，尾随不舍，喋喋不休，一直到你离开为止，旅游时需要注意。

⑤山东总面积 15.67 万平方公里，景点与景点之间的距离很远，并且为了游客的安全，山东交管局制定旅游车最高车速不可超过 90 公里 / 时。

⑥山东治安较好，在旅游旺季各景点和酒店人满为患，要保管好自己的贵重物品，保证个人的财产和人身安全。

⑦山东个别地区地方保护意识较强，在旅游期间要注意安全。

1066. 怎么去安徽自驾游

1）历史简介。安徽省，简称“皖”，位于长江下游，旧称安庆、徽州二府，今以二府首字合称。安徽省内有皖山，而在春秋时该地曾为皖国。

2）气候环境。安徽属暖温带向亚热带的过渡型气候。淮河以北属温带半湿润季风气候，淮河以南属亚热带湿润季风气候。安徽主要的气候特点是：季风明显、四季分明，气候温和、雨量适中，春温多变、秋高气爽，梅雨显著、夏雨集中。春秋两季是自驾安徽的好时候，但往往游人众多，所以选择冬天也不错。

3）旅游资源。黄山是中国著名风景区之一，也是世界闻名的游览胜地。它位于安徽省黄山市，以三奇（奇松、怪石、云海）、四绝（奇松、怪石、云海、温泉）的奇异风采名冠于世。

九华山是中国四大佛教名山之一，地藏菩萨道场，首批国家重点风景名胜区。它为皖南的三大山系（黄山、九华山、天目山）之一，位于安徽省池州市东南境，是安徽“两山一湖”（黄山、九华山、太平湖）黄金旅游区的北部主入口、主景区。

宏村位于安徽省黟县西北角，距屯溪 65 公里，距黟县县城 11 公里。该村始建于北宋，距近已近千年历史。全村现保存完好的明清古民居有 140 余幢。从村外自然环境到村内的水系、街道、建筑，甚至室内布置都完整地保存着古村落的原始状态，没有丝毫现代文明的迹象，被誉为“中国画里乡村”。

4）线路推荐。线路：合肥—九华山—黄山—黟县—黄山市屯溪。

这条路线景点众多：合肥是国家首批园林城市和中国优秀旅游城市，市内沿古护城河形成的城区绿化带很有特色，可游景点有省博物馆、包公祠、包公墓园、李

鸿章故居及墓园、安徽名人馆等。去九华山的路上会途经铜陵大桥，到九华山可以去游览天台、百岁宫、肉身宝殿等景点。去黄山的路上会途径太平湖，太平湖是安徽省最大的人工湖，此处群山环绕，景色优美。在黟县能参观世界文化遗产——西递、宏村古民居群。黄山市屯溪的游览景点为屯溪老街、胡开文徽墨厂、花山谜窟等。

5）自驾备忘。安徽省高速公路控股集团有限公司网站：http://www.anhui-highway.com，提供实时路况信息。

安徽省高速公路客服热线：0551-96566，提供路况发布、互联网信息发布、救援清障、投诉咨询。

安徽高速交警电话：0551-2801537。

安徽高速公路咨询电话：0551-3434023。

安徽旅游咨询及投诉电话：0551-12301。

安徽旅游投诉电话：0551-2821763。

安徽人民广播电台交通频道：FM90.8；合肥交通广播：FM102.6；马鞍山交通音乐广播：FM92.8；芜湖交通经济广播电台：FM96.3；黄山交通旅游广播：FM100.4；淮南交通文艺台：FM97.9；六安交通音乐广播：FM96.4。

6）旅游须知。

①安徽地区语言以普通话为主。

②安徽以合肥市为中心，各地级市之间全线开通高等级公路，全省公路交通状况较好。

③安徽省境内全部供应的是乙醇汽油，自驾游时要注意。因此，在自驾游出发前，最好事先了解一下自驾游所要途径的省份是否只能提供乙醇汽油，计算一下在这些省可能行驶的里程数，在进入该省之前尽量将油箱加满。有必要的话，可以考虑用备用油桶加些油备用。

④全国使用乙醇汽油地区：东北三省、河南、安徽、河北、湖北部分城市、江苏北部、山东西南部。因此，车友进入这些区域以前应多加点普通汽油。

1067. 怎么去陕西自驾游

1）历史简介。陕西省，简称“陕”或“秦”，位于黄河中游，宋代以后称陕西路而得名，古代时是秦国领土。

2）气候环境。陕西境内气候差异很大，由北向南渐次过渡为温带、暖温带和北亚热带。气候的特点是：春暖干燥，降水较少，气温回升快而不稳定，多风沙天气；夏季炎热多雨，间有伏旱；秋季凉爽较湿润，气温下降快；冬季寒冷干燥，气温低，雨雪稀少。全省年平均气温 13.7℃，自南向北、自东向西递减。总体来讲，秋天是在陕西境内自驾游的好时候。

3）旅游资源。陕西有“古代历史的博物馆”之称，省会是西安市（古称长安），是我国著名的千年古都，也是中国旅游资源富集的省份之一，资源品位高、存量大、种类多、文化积淀深厚，地上地下文物遗存极为丰富，被誉为“天然的历史博物馆”。

这里有“世界第八大奇迹”之一的秦始皇兵马俑，中国历史上第一个女皇帝武则天及其丈夫唐高宗李治的合葬墓乾陵，佛教名刹法门寺，中国现存规模最大保存最完整的古代城垣西安城墙，中国最大的石质书库西安碑林，以及古代帝王陵墓。全省各地的博物馆内陈列着西周青铜器、秦代铜车马、汉代石雕、唐代金银器、宋代瓷器及历代碑刻等稀世珍宝。

陕西省不仅文物古迹荟萃，而且山川秀丽，景色壮观。境内有以险峻著称的西岳华山、气势恢宏的黄河壶口瀑布、古朴浑厚的黄土高原、一望无际的八百里秦川、婀娜清秀的陕南秦巴山地、充满传奇色彩的骊山风景区、六月积雪的秦岭主峰太白山等。

目前，陕西省内有世界文化遗产一处：西安的秦始皇及兵马俑坑；国家级风景名胜区 5 处：华山风景名胜区、临潼骊山风景名胜区、宝鸡天台山风景名胜区、黄帝陵风景名胜区、合阳洽川风景名胜区。

4）线路推荐。线路：西安—临潼（华清池）—西安—大唐芙蓉园—大雁塔—小雁塔—大明宫国家遗址公园—礼泉—昭陵—乾陵—法门寺—西安。

这是陕西“盛唐之旅”自驾线路，沿途看点是大明宫国家遗址公园、大唐芙蓉园、法门寺、唐城墙遗址公园、大雁塔、小雁塔、华清池、昭陵、乾陵。

5）自驾备忘。陕西公路信息网：http://www.sxhighway.gov.cn，提供路况信息和出行参考信息。

陕西高速公路咨询电话：029-12122。

陕西省国省干线公路 24 小时路况咨询电话：029-88408777，95001866。

陕西省收费公路公众信息网服务热线：029-86531102。

陕西旅游咨询及投诉电话：029-12301。

陕西旅游投诉电话：029-85261437，87630166。

陕西交通广播：FM91.6；西安交通旅游广播：FM104.3。

6）旅游须知。

①西北地区气候较为干燥，且灰尘较大，注意每天补充适量水分。

②南、北方气候和饮食习惯差异较大，南方游客应携带预防感冒和止腹泻药物备用。

③华山山体为花岗岩，道路大多为石阶路，游览登山时应穿着平底鞋，如旅游鞋、登山鞋、球鞋等。

④西安为国际性旅游城市，人流量较大，成分较复杂，夜晚出行最好三五人结伴。

⑤西安的回民风味小吃街为回民聚集地。

⑥延安是革命老区，条件比较艰苦，餐饮质量和口味相对差些，请游客做好思想准备。

⑦延安（壶口）距离西安往返全程1100公里，驾车时间较长。

1068. 怎么去甘肃自驾游

1）历史简介。甘肃省，简称“甘”或“陇”，位于黄河上游，陇山之西，中国古代“丝绸之路”的必经之地。旧日为甘州、肃州二府所在地，今称由二府首字而来。

2）气候环境。甘肃省气候干燥，气温日差较大，光照充足，太阳辐射强。年平均气温在0～14℃之间，由东南向西北降低。河西走廊年平均气温为4～9℃，祁连山区的年平均气温为0～6℃，陇中和陇东的年平均气温分别为5～9℃和7～10℃，甘南的年平均气温为1～7℃，陇南的年平均气温为9～15℃。在甘肃境内，春秋季节是自驾游的好时候。

3）旅游资源。甘肃境内地势起伏，山岭连绵，江河奔流，地形相当复杂。既有直插云天的皑皑雪峰，一望无垠的辽阔草原，莽莽漠漠的戈壁瀚海，也有郁郁葱葱的次生森林，神奇碧绿的湖泊佳泉，江南风韵的自然风光，还有西北特有的名花瑞果。

河西走廊是甘肃著名的粮仓，闻名于世的敦煌莫高窟、肃南裕固族风情、肃北蒙古族风情、阿克塞风俗、天祝藏区风情、雷台奇观、古酒泉传奇、嘉峪关传说、玉门关和古阳关、桥湾人皮鼓、民间筵悦、骆驼队等文化景观和奇风异俗在这里熠熠生辉。甘肃东南部的天水市和陇南地区是历史悠久，山川锦绣，物产丰富，气候宜人，民俗奇特的天然膏沃之地。和天水、陇南相邻的甘肃、临夏两自治州是藏、回、东乡、保安、撒拉等少数民族的集聚地，有独具一格的民情和风俗。境内的拉卜楞寺的宗教民俗活动丰富多彩，古朴典雅的临复清真寺的宗教民俗活动独特隆重。甘肃东部的庆阳、平凉地区是具有悠久革命历史的老区。

甘肃省境内的自然风景名胜也很多，有国家级风景名胜区麦积山风景区，榆中兴隆山、漳县贵清山、平凉崆峒山，永登吐鲁沟，敦煌鸣沙山、月牙泉，兰州五泉山，武都万象洞，文县天池，嘉峪关“七一”冰川，甘南草原，庆阳董志塬，白水江大熊猫自然保护区，肃北盐池湾野生动物自然保护区，阿克塞苏干湖候鸟自然保护区等。

4）线路推荐。线路1：兰州—天水—成县—康县—武都—文县—兰州。

在兰州，可以参观甘肃省博物馆，游览百里黄河风情线。在天水，可以参观麦积山石窟，伏羲庙；在成县，可以游览西狭颂景区，参观鸡峰山；赴康县，可以游览梅园沟，或游览宕昌官鹅沟；赴武都，可以游览“华夏北方第一洞”万象洞；赴文县，可以游览中国四大天池之一的文县洋汤天池；然后可以返回兰州，或赴四川九寨沟继续旅行。

线路2：兰州—平凉—泾川—庆阳—延安。

自兰州出发，途径红军长征胜利会师地——会宁，中国道教发源地——平凉，经过农耕文明发源地——庆阳，最终抵达陕西延安，观赏黄土高原墚源地貌，体验原汁原味的陇东汉族传统民俗风情。

线路3：兰州—夏河—合作—碌曲—玛曲—九寨沟。

这是一条著名的回、藏族民俗风情、宗教艺术旅游

线，也是中国最美的湿地生态、草原风光旅游线。在兰州可以参观甘肃省博物馆，游览百里黄河风情线；赴夏河途中可以参观精美的临夏砖雕艺术；抵夏河后赴桑科草原，可以骑马游览草原，欣赏藏族歌舞，参观世界最大的藏传佛教学府——拉卜楞寺；赴合作，可以参观米拉日巴佛阁；赴玛曲，途中可以欣赏玛曲大草原风光。

线路 4：兰州—武威—张掖—嘉峪关—敦煌。

这条线路能参观雷台汉墓、文庙，途中可以欣赏乌鞘岭风景、祁连山雪峰；参观元代皇家寺院、世界最大的室内卧佛寺——张掖大佛寺、临泽彩色丘陵，体验甘南裕固族民族风情；参观酒泉西汉胜迹——泉湖公园，万里长城西起点——嘉峪关关城，沿途欣赏戈壁美景；参观世界文化遗产——莫高窟、阳关博物馆、白马塔、敦煌市博物馆；参观玉门关，游览世界最大的雅丹地貌群——敦煌雅丹国家地质公园。

5）自驾备忘。甘肃公路信息网：http://www.gs-highway.com，提供道路信息。

甘肃高速公路咨询电话：0931-96969。

甘肃省高等级公路运营管理中心 24 小时值班电话：0931-8529999。

甘肃旅游咨询及投诉电话：0931-12301。

甘肃旅游投诉电话：0931-8826860。

甘肃人民广播电台交通广播：FM104.8；兰州交通音乐广播：FM99.5。

6）旅游须知。

①甘肃地处我国西北内陆，紫外线照射强烈，气候干燥，海拔较高，应准备好充足有效的防晒品等。多喝水，多吃水果。昼夜温差较大，游客应根据自身情况携带御寒衣服，以免感冒。

②青藏高原平均海拔高，初到者往往有轻微高原反应，可能有头痛、头晕和食欲消退现象，均属于正常现象。这时需要多饮水，注意休息，行动不要过剧、过急等。

③受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆地区比较，无论从硬件设施或饭菜质量都有较大差距，并且少数民族餐厅较多，用餐时牛羊肉偏多，要做好入乡随俗的心理准备。

④西北地区由于地域辽阔，丝绸之路旅游线路长，景点较分散，景点之间车程较长，自驾游时应注意休息，调配好时间安排，以充足的体力参加旅游活动。

⑤因此路线旅游景区状况各异，活动丰富，如骑骆驼、骑马、登沙山、乘游船等，请备旅游鞋。

⑥在西部地区要注意拍照时的禁忌：寺庙一般禁止拍照。拍摄人物，尤其是僧侣，取景时要经过对方允许。

⑦西北地区受宗教影响，风俗习惯各异。

⑧敦煌莫高窟参观需备手电筒，也可在景点租借；禁止带摄像机和相机入内，可在入口处寄存；登鸣沙山滑沙时，最好不要随身携带照相机，以免沙子进入相机，或丢失。

1069. 怎么去新疆自驾游

1）历史简介。新疆维吾尔自治区，简称“新”，是中国面积最大的省级行政区，位于中国的西北部。从公元前一世纪起，成为汉王朝的一部分，因为是新开辟的疆土，习惯上称新疆。新中国成立后成立新疆维吾尔自治区。

2）气候环境。新疆远离海洋，深居内陆，四周有高山阻隔，海洋湿气不易进入，形成了明显的温带大陆性气候。全年气温变化大，日照时间长，降水量少，空气干燥。一般来说，冬季气温北疆高于南疆，夏季气温南疆高于北疆。最冷的时候是在 1 月，平均气温在准噶尔盆地为 -20℃以下。最热的时候在 7 月，平均气温在号称“火洲”的吐鲁番为 33℃以上。在新疆，夏秋季节是旅游的最好时节。

3）旅游资源。新疆是举世闻名的歌舞之乡、瓜果之乡、黄金玉石之邦。新疆幅员辽阔，地大物博，山川壮丽，瀚海无垠，古迹遍地，民族众多，民俗奇异，旅游资源极为丰富。我国旅游资源类型共有 68 种，而新疆就有 56 种，占全国旅游资源类型的 83%，全疆共有景点一千一百余处。在这广阔大地上，冰川雪岭与戈壁瀚海共生，高原山水景观蕴含在天山、阿尔泰山、昆仑山等世界名山之中，有着众多的雪域冰川、叠嶂雄伟、飞泉瀑布、珍奇异兽。这里既有海拔 8600 米的世界第二高峰，又有低于海平面 154 米的中国最低洼地；既有一泻千里的河流、万顷碧波的草原，又有光怪陆离的戈壁幻境，神秘莫测的沙漠奇观。保存完好的原始动植物种群，更显出得天独厚的大自然的本色。

4）线路推荐。线路 1：乌鲁木齐—吐鲁番—巴仑台—那拉提—伊宁—清水—赛里木湖—奎屯—布尔津—喀纳斯—北屯—乌鲁木齐。

在乌鲁木齐尝遍新疆小吃，途经驰名中外的达坂城镇、亚洲最大风力发电站后到达吐鲁番，参观古城高昌，

万佛宫，游览驰名中外的葡萄沟，参观坎儿井。在巴仑台可以游览博斯腾湖之金沙滩。在去往那拉提的路上，可以游览新疆最大的蒙古庙——黄庙，途经巩乃斯大草原，以及巩乃斯沟自然风光原始森林，那拉提草原奇情胜景美不胜收。去清水，赴霍尔果斯口岸，可以参观边贸市场、买免税商品。去往赛里木湖的路上，途经果子沟，赛里木湖是新疆面积最大的高山湖。在布尔津，可以观看神奇的雅丹地貌——魔鬼城、布尔津河大桥、桦树林。喀纳斯有秀丽神秘的自然风光和丰富奇特的人文景观。去北屯观看中国唯一一条外流河额尔齐斯河。在回乌鲁木齐的路上，有古尔班通古特沙漠，准东油田，火烧山等自然风光。

线路 2：乌鲁木齐—吐鲁番—哈密—巴里坤—阜康市—天池—五彩湾—阿勒泰市—喀纳斯—克拉玛依—阿拉山口口岸—霍尔果斯口岸—伊宁—那拉提—巴音布鲁克—天鹅湖—库车—阿克苏市—喀什—塔什库尔干—和田市—塔中—库尔勒市—博斯腾湖—乌鲁木齐

这条路线是环绕新疆一圈的线路，大约需要 26 天时间。

5）自驾备忘。

新疆公路查询服务电话：0991-5280222，0991-118114。

新疆高速交警电话：0991-2557329。

新疆旅游咨询及投诉电话：0991-12301。

新疆旅游投诉电话：0991-8831902。

新疆卫星音乐广播：FM94.9；乌鲁木齐疆人民广播电台交通文艺广播：FM100.7。

6）旅游须知。

①新疆昼夜温差大，衣服要带足。此外，运动鞋、拖鞋、肠胃药、感冒药、消炎止痛药等也须准备一些。

②到喀纳斯湖、霍尔果斯、红其拉甫等地，要在布尔津县、霍城县和塔什库尔干县的武警边防大队办理边防通行证。

③新疆幅员辽阔，各风景区相距遥远，交通不便。如果租车前往，通常三、四人合租一辆越野吉普车，租 15 天，每天 500 ～ 600 元，游遍全疆租车费用为 7500 ～ 9000 元。

④与少数民族人接触时，一定要注意礼节。去维吾尔族家庭中做客，坐的时候不能将腿伸直；吃馕时要掰成小块吃；主人敬你熟羊头时，你要割下一块羊腮肉放在自己碗中表示领情，再割一只羊耳朵给主人家的孩子（表示小孩子听话），最后再恭敬地将羊头奉还。

⑤新疆是多民族聚居地区，宗教色彩浓厚，少数民族地区有宗教信仰的不同。

⑥在清真寺参观时，一定不要抽烟和喧闹。

⑦新疆地区以千克计算重量，请千万注意。购物时如果不是确想购买，就不要去和摊主讲价，在别人讲价时也不要起哄。毕竟是少数民族地区，语言上有障碍，应尽量避免摩擦。

⑧旅游后返程时，大家都会购买一些喜欢的民族工艺品。需要注意的是，无论是随身还是托运行李，都不可夹带刀具。

1070. 怎么去青海自驾游

1）历史简介。青海省，简称“青”，因境内有中国最大内陆咸水湖青海湖而得名。青海湖古代叫“西海”，蒙古语称“库库诺尔”，意思是“青色的湖”。

2）气候环境。青海属于高原大陆性气候，具有气温低，昼夜温差大，降雨少而集中，日照时间长，太阳辐射强等气候特点。但各地区气候又有明显差异，东部湟水谷地，年平均气温为 2 ～ 9℃，柴达木盆地年平均温度为 2 ～ 5℃，东北部高山区和青南高原温度低。在青海境内，5 ～ 10 月是自驾游的最好时间。

3）旅游资源。青海自然风光雄奇壮美，具有青藏高原特色。

长江、黄河均发源于青海境内。长江源头景色秀丽，黄河源头风光宜人。

青海湖是中国最大的内陆咸水湖，湖中有鸟岛、海心山、海西山、三块石和沙岛，可供游人游览。

孟达林区在循化撒拉族自治县境内，为国家级自然保护区，被誉为“青海高原的西双版纳”。

塔尔寺位于距省会西宁西南 27 公里的湟中县鲁沙尔镇，是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，格鲁派创始人宗喀巴的诞生地。酥油花、堆绣、壁画被誉为塔尔寺的艺术“三绝”。

都兰境内有巴隆国际狩猎场，山峦起伏，草木茂盛，是野生动物理想的栖息场所。

阿尼玛卿山、昆仑山、新青峰是青海对外开放的三座山峰，海拔均在 5000 米以上，冰峰俊俏，气势不凡，是登山爱好者的好去处。

4）线路推荐。线路 1：西宁—青海湖—茶卡盐湖—都兰—格尔木—昆仑山—可可西里。

这条线路能充分感受青海的风情，游览景点包括：马步芳公馆、赞普林卡、青海湖、都兰国际狩猎场、诺木洪文化遗址、吐蕃墓葬群、盐湖城格尔木、昆仑山口、可可西里自然保护区等。

线路 2：西宁—塔尔寺—日月山—青海湖—黄河源头—玉树。

这条线路感受唐蕃古道的风景，游览景点有：赞普林卡、日月山、倒淌河、青海湖、黄河源头、扎陵湖、鄂陵湖、文成公主庙、新寨玛尼石城、勒巴沟、隆宝滩自然保护区、三江源自然保护区。

线路 3：西宁—坎布拉—循化—孟达—同仁。

这条线路能够充分感受青海的民俗风情，游览景点包括：马步芳公馆、坎布拉国家森林地质公园、撒拉族民居、街子清真寺、骆驼泉、班禅故居、孟达天池、同仁热贡艺术。

线路 4：西宁—青海湖—都兰—察尔汗盐湖—魔鬼城。

这条线路感受丝绸之路的风光，游览景点有：青海湖、察尔汗盐湖、柴达木盆地、魔鬼城。

5）自驾备忘。青海交通：http://www.qhjt.gov.cn，提供路况信息。

青海高速公路咨询及救援电话：0971-12122。

青海旅游咨询及投诉电话：0971-12301。

青海旅游投诉电话：0971-6159841。

青海人民广播电台交通音乐卫星广播：FM97.2。

6）旅游须知。

①青海大部分干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入。由于当地蔬菜水果出产不多，建议携带合成维生素，特别是维生素 C。

②不要在青海无节制地食用羊肉，一旦上火，将影响体力和健康水平。

③青海藏区青稞酒颇为醉人，饮酒以自己平日普通白酒酒量的三分之二为宜。

④藏区的酥油茶之类食品，不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，建议始终保持碗内酥油茶三分之二，既不伤害藏民感情又保护自己。

⑤住宿藏民帐篷时，一定要注意防潮，在床铺与地面间应当有隔潮层。如果没有专业防潮垫，可以用塑料布等代替。

⑥在出发前往其他景点之前，应购买足够的食品、药品之类储备，青海的其他城市很少有齐全的此类商品供应，即使有也十分昂贵。由于高海拔气候以及旅途疲惫，女性的生理周期常常会紊乱，因此女性游客要带足生理卫生用品，西宁也许会是你从青海去往西藏途中最好也是最后的补给站了。

1071. 怎么去宁夏自驾游

1）历史简介。宁夏回族自治区，简称“宁”，取夏地安宁的意思，因此叫宁夏，位于中国的西北部。1928 年设宁夏省。1958 年设宁夏回族自治区，简称宁。

2）气候环境。宁夏南端（固原地区南半部）属南温带半干旱区，中部（固原地区的北部至盐池、同心一带）属中温带半干旱区，北部（银川平原）则为中温带干旱区，南北气候悬殊较大，是典型的大陆性气候。总体气候具有冬寒长，夏暑短，雨雪稀少，气候干燥，风大沙多，南寒北暖等特点。全年平均气温在 5 ～ 9℃之间。气温日差大，日照时间长，太阳辐射强，大部分地区昼夜温差可达 12 ～ 15℃。在宁夏境内，每年 5 ～ 10 月是自驾游的好时间。

3）旅游资源。悠久的历史、多样的地貌、特有的民俗构成了宁夏丰富多彩的旅游资源。“塞上江南，神奇宁夏”是其真实写照。“一河两山两沙两文化”构成了宁夏旅游资源的主体。

九曲黄河由南而北穿过银川平原，给宁夏带来了丰富的水源。黄河流域有著名的水洞沟遗址。在青铜峡水电站向西 2 公里的黄河岸边，有一处由 108 座塔组成的塔群，因造型独特，塔数众多而闻名中外。

风光旖旎的贺兰山巍峨雄伟，状似一匹奔腾的骏马。位于贺兰山东麓的西夏王陵是西夏王朝的皇家陵园，被中外游客誉为神秘的“东方金字塔”；坐落于贺兰山脚下的镇北堡影视城是国家 4A 级旅游景区。

逶迤连绵的六盘山位于宁夏、甘肃、陕西交界地带，纵横 200 余公里。它既是关中平原的天然屏障，又是北方重要的分水岭、黄土高原上重要的水源涵养林地和国家级自然保护区，是著名的休闲避暑旅游胜地。

宁夏一大奇景是沙湖，它融江南水乡与大漠风光为一体。沙湖地处贺兰山东麓冲积平原，距离银川市 56 公里。湖中点缀着丛丛芦苇，各种水鸟在其中栖息、繁衍。中卫沙坡头旅游区，位于腾格里沙漠的东南缘，濒临黄河，是集沙与水为一体的绝景，被誉为“世界沙都”，有“世界垄断性旅游资源”之称。

此外，悠久的历史形成了丰富的文化沉积和许多鲜明的人文特色，游牧文化与农耕文化在合理交接融合，有众多历史供后人回味。

4）线路推荐。线路：银川—贺兰山—腾格里沙漠—中卫—寺口子—海原—西吉—隆德—六盘山—泾源—彭阳—固原—银川。

这条线路将宁夏的风景都串联了起来，穿过黄土高原上的自然生态旅游区，一路上风景如画。

5）自驾备忘。宁夏旅游百事通官方网站：http://www.nxtour.com.cn，提供详尽的旅游资讯。

宁夏回族自治区高速公路路况咨询电话：0951-96958。

宁夏高速交警电话：0951-6154132，6154047。

宁夏旅游服务热线：0951-12301。

宁夏旅游投诉电话：0951-6720318，6723298。

宁夏人民电台交通音乐广播：FM98.4；银川交通音乐广播：FM100.6；石嘴山人民广播电台交通音乐广播：FM95.4。

6）旅游须知。

①宁夏地势高，患有高血压、心脏病、气管炎、哮喘病的人，初到宁夏可能会有头晕、心跳快、气短、气喘等反应。因此，来宁夏的时候最好带一些防护药品。

②宁夏气候干燥，有人可能会出现鼻腔干痛、口焦舌燥、皮肤干裂等症。因此，需带一些常用药，如油质滴鼻药水或者药膏、上清丸、桔梗丸、凡士林或者润肤膏等。同时，注意多喝开水，多吃新鲜蔬菜水果。

③秋冬季节来宁夏，最好带便于穿脱的外套式御寒服，以免感冒。夏季最好带伞、太阳镜等防晒用具。

④宁夏地区民用饮用水大多为地下水，水质硬度高。因此，胃肠抵抗力较弱、过敏性体质的人应携带理气、抗过敏药物。

⑤宁夏特色之一是清真餐多，汉餐少，在饮食口味上要有心理准备。受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣。

⑥宁夏等西北地区由于地域辽阔，景点之间的车程较长，请游客注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。

⑦到宁夏回乡旅游，游客需注意少数民族地区的风俗习惯。

⑧游客在参加沙漠骑骆驼时，要防止骆驼站起来或卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰；长途骑骆驼时不要绷着劲，应随着骆驼的步伐自然骑坐摆动，适时调整坐姿，并适时下来步行一段；在沙漠中要注意环保，尽量把垃圾带出沙漠，至少就地掩埋；沙漠中昼夜温差很大，应准备一些衣物备用；随身携带一些防晒用品，穿浅色抗紫外线的衣服；沙漠探险是一项集体活动，导游、驼工、游客要精诚团结，顾全大局，切莫单独行动。

1072. 怎么去四川自驾游

1）历史简介。四川省，简称“蜀”，因物产丰富而被称为“天府之国”，古巴蜀国所在地。

2）气候环境。四川气候总的特点是：季风气候明显，雨热同季；区域表现差异显著，东部冬暖、春早、夏热、秋雨、多云雾、少日照、生长季长，西部则寒冷、冬长、基本无夏、日照充足、降水集中、干雨季分明；气候垂直变化大，气候类型多，气象灾害种类多，发生频率高，范围大。根据水、热和光照条件的差异，大致可将四川分为三大气候区：

①四川盆地是中亚热带湿润气候区，四川盆地及周围山地全年温暖湿润，年均气温 16 ～ 18℃，气温日较差小，年较差大，冬暖夏热。

②川西南山地亚热带半湿润气候区。该区全年气温较高，年平均温度 12 ～ 20℃，早寒午暖，四季不明显，但干湿季分明，降水量较少。云量少，晴天多，日照时间长。

③川西北高山高原高寒气候区。该区海拔高差大，气候立体变化明显。总体上以寒温带气候为主，河谷干暖，山地冷湿，冬寒夏凉，年平均温度 4 ～ 12℃。天气晴朗，日照充足。

四川旅游全年皆宜，其中又以秋天最佳，特别是川西地区。

3）旅游资源。四川旅游资源极为丰富，历来有“天下山水在于蜀”之说。全省有世界遗产 5 处，其中自然遗产 3 处（九寨沟、黄龙、四川大熊猫栖息地），自然和文化双重遗产 1 处（峨眉山乐山大佛），文化遗产 1 处（青城山—都江堰），被列入《人与生物圈保护网络》的自然保护区 4 处（九寨、卧龙、黄龙、稻城亚丁）。青城区—都江堰旅游景区、峨眉山风景区、九寨沟旅游景区是国家首批 5A 级旅游景区。四川境内有国家级自然保护区 21 个，其中国家级大熊猫自然保护区 11 个。目前全省已建立森林公园 88 个。四川地质地貌景观丰富，有兴文和自贡两处世界级地质公园，国家级地质公园 12 处。

四川旅游资源丰富，许多景观在中国乃至世界上都是独有或罕见的。贡嘎山海拔 7559 米；四姑娘山、西岭雪山雄峻美丽；若尔盖、阿坝、红原大草原广袤无垠；“峨眉天下秀、青城天下幽、剑门天下雄、夔门天下险”久享盛名；安乐石刻、乐山大佛、都江堰等人文景观中外驰名；列入世界人类自然遗产的九寨沟黄龙更被比作“童话世界”“天上瑶池”。

4）线路推荐。线路 1：成都—二郎山—海螺沟—康定—海螺沟—新都桥—塔公—八美—丹巴—四姑娘山—卧龙—成都。

这条线路穿越二郎山隧道，沿途能观赏二郎山风光，游览海螺沟大冰瀑布等著名景观，前往康定观赏有摄影家天堂之称的新都桥风光，然后前往塔公草原，游览纯金制作的纪念塔及大名鼎鼎的塔公寺，沿途欣赏八美草原风光，最后驶入东谷天然盆景风景区及八美的草原牧区。在丹巴能看到藏寨及碉楼。在四姑娘山可欣赏美景。回程中到达卧龙，可参观熊猫馆，沿途观赏川西众多美景风光。

线路 2：成都—都江堰—青城山—成都。

这条线路既可欣赏伟大的中国古代水利工程，又可在青城山上感触“青城天下幽”的独特风景。

线路 3：成都—桃坪羌寨—米亚罗—红原—若尔盖—川主寺—黄龙—九寨沟—杜鹃山—绵阳—成都。

这条线路能在桃坪羌寨感受千年古碉建筑群，观全国最大红叶风景区——米亚罗；翻越鹧鸪山，进入红原大草原，参观藏族寺庙，抵九曲，体会草原风光。顺着若尔盖—川主寺的路线，还可重温红军走过的长征路，感受游牧民族的豪情，参观红军纪念碑，切身感受“人间瑶池”黄龙的美景。

5）自驾备忘。四川交通在线：http://www.scjtonline.cn，提供道路信息和出行参考信息。

四川高速公路路况咨询及救援服务电话：028-12122。

四川省交通服务热线电话：028-962999。

四川旅游咨询及投诉电话：028-12301。

四川旅游投诉电话：028-96927，18908193128。

四川人民广播电台交通广播：FM101.7；成都人民广播电台交通频道：FM91.4；泸州交通音乐台：FM100.6；广安交通音乐频道：FM94.7；雅安交通音乐之声：FM89.5/93.5。

6）旅游须知。

①由于四川雨季天气多变，时而热、时而冷，容易引起感冒之类的疾病，所以要注意保暖并准备相应的药物。

②注意交通工具，特别是自驾车或租车旅游，一辆性能好保养好、驾驶人技术娴熟的车辆对在山区通行是非常重要的。很多游客租用私人车辆，就很难保障安全。

③在川西高海拔地区，不宜剧烈运动，如长时间急行，跑步等。宜少饮酒，多食蔬菜水果，以防发生高山反应。年老体弱者，应备好常用药品，最好能配备小型氧气瓶。年老体弱者，有高血压、冠心病、心脏病者不宜前往川西高原。

④景区严禁烟火。

⑤冬春季节自驾车要带上防滑链条，冰雪路上车速勿快，牢记安全第一。

⑥尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突。

⑦有些景区晚间活动较差，出门参加娱乐活动时要特别注意，以免被敲诈。

⑧有些景区因客观原因，路途中的餐饮多多少少都会令人不满意，要做好准备。不要随意采食野果和菌类，以防误食中毒。

⑨自助旅行者千万不要轻易与陌生人结伴。言行切莫招摇，以免惹人注意、发生不测。

⑩由于九寨沟、黄龙、四姑娘山、海螺沟等景区海拔较高，有时会有一定的轻微的高原反应，主要症状有头晕、胸闷、气短等，较严重的会出现恶心的现象。但这些反应属正常现象，一般适应一两天即可恢复正常，不需做特别的准备。有心脏病、高血压、肺哮喘等病症的游客，应携带好有关的药品。

1073. 怎么去重庆自驾游

1）历史简介。重庆市，简称“渝”，中国四大直辖市之一，位于长江上游。公元前 11 世纪商周时期，巴人以重庆为首府，建立了巴国。后秦灭巴国，分天下为三十六郡，巴郡为其一。极盛时期巴国疆域以原重庆市为行政中心，管辖川东、陕南、鄂西、湘西北和黔北等区域。自秦汉以来的历朝历代，这一区域多数时期为一个统一的行政辖区，其行政中心设在原重庆市。重庆古称江州，以后又称巴郡、楚州、渝州、恭州。南北朝时，巴郡改为楚州。公元 581 年隋文帝改楚州为渝州。

2）气候环境。重庆气候温和，属亚热带季风性湿润气候，是宜居城市，年平均气温在 18℃左右。雨量充沛，年平均降雨量可达 1000 ～ 1450 毫米，春夏之交夜雨尤甚。重庆多雾，素有“雾重庆”之称。在重庆境内，春秋两季是自驾游的最佳季节。

3）旅游资源。重庆旅游资源丰富，既有集山、水、林、泉、瀑、峡、洞等为一体的壮丽自然景色，又有融巴渝文化、民族文化、移民文化、三峡文化、陪都文化、都市文化于一炉的浓郁文化景观。全市共有自然、人文景点 300 余处，其中有世界文化遗产 1 个（大足石刻），全国重点文物保护单位 13 个，国家重点风景名胜区 6 个。雄伟壮阔的长江三峡、璀璨多彩的重庆夜景、秀丽怡人的芙蓉江、火爆刺激的重庆火锅都是重庆重要的旅游资源。

4）线路推荐。线路 1：重庆—缙云山—北温泉—偏岩古镇—金刀峡。

这是一条内容极为丰富的线路，都在北碚附近。沿途有山有水，有古色古香的古镇，有美丽俊秀的峡谷，缙云山上看云蒸霞蔚，去北温泉洗尽铅华，享受泉水之妙，在古镇品味悠闲安静，去峡谷开阔胸怀，吐故纳新。

线路 2：大足石刻—路孔古镇。

在大足可以充分领略大自然的鬼斧神工和人类的奇思妙想的完美结合，再到路孔品尝一些地方美食，如“母猪壳”“酸菜肥肠汤”“肥锅肉”等则另有一番风味。

线路 3：磁器口古镇。

磁器口古阵位于重庆城西 14 公里的嘉陵江畔，是重庆江州古城的缩影和象征。

线路 4：天坑地缝—三峡。

这是一条展现重庆自然风光的最好线路，天坑与三峡会让你惊叹自然的神奇，而两者截然不同的风光也会让你大饱眼福。

5）自驾备忘。重庆高速公路咨询电话：023-12122、023-65703063。

重庆市高速公路交通服务热线：023-96096。

重庆市高速公路救援报警电话：023-89077770。

重庆旅游咨询及投诉电话：023-12301，96927。

重庆交通广播：FM95.5。

6）旅游须知。

①气候：重庆具有春早、夏热、秋凉、冬暖的特点，年平均气温 16 ～ 18℃，冬天最低气温一般也在 6 ～ 8℃。夏天较热，多云雾，且空气潮湿。九寨沟、黄龙景区昼夜温差较大，峨眉山山下到山顶气温相差约 15℃，需要注意防寒。

②交通：重庆是中国四个直辖市中的一个，也是唯一一个在内陆的直辖市，一共有三个机场，三座火车站，五个汽车站；市内有地铁、公交、出租车、轮渡、过江索道等交通工具。重庆公路交通运输形成了以 210、313、319 等国道线与众多公路干线相交融所构成的密集公路交通网络，其中有 17 条连接云、贵、川、湘、鄂、陕的省际公路，构成了重庆四通八达的公路网。

③酒店：重庆旅游住宿设施十分完善，各景区除了有大量物美价廉的旅馆和招待所外，高档次的酒店和宾馆也不少。虽然酒店比较多，但每到旅游旺季也常常出现供不应求的现象，所以旺季出游应提前预订。

④通讯：市区、县城内移动、联通、天翼均有信号，但出了县城后部分景区信号不稳定。

⑤饮食：重庆菜麻辣味特别重，远胜于川菜之上，而且多系街边餐饮江湖小店原创，所以有又渝派川菜的说法。不习惯吃辣的多带些降火的药，防止上火。

⑥安全：重庆治安比较好，但是旅游旺季时景点和酒店人很多，所以要妥善保管好自己的贵重物品。旅行中行李要少而精，带齐必要的物品，不要携带违禁品。现金与贵重物品须贴身携放，特别是手机与钱包。

⑦保健：由重庆前往九寨沟，游客到达海拔三千米以上，加上高原立体气候，冷暖无常，极易发生头晕、头痛、恶心、呕吐等高山反应。这时请减少活动量、卧床休息，或遵医嘱用药。

⑧购物：在重庆购物时，经常会有找假钱或少找钱的情况，应注意清点。

⑨业务：最好不要在机场、火车站内办理相关旅游业务，因为那里的价格非常高，服务不一定好。

1074. 怎么去贵州自驾游

1）历史简介。贵州省，简称“黔”或“贵”。秦时为黔中郡。

2）气候环境。贵州的气候温暖湿润，属亚热带季风性湿润气候，气温变化小，冬暖夏凉，气候宜人，降水较多，雨季明显，阴天多，日照少。受季风影响降水多集中于夏季。受大气环流及地形等影响，贵州气候呈多样性。另外，贵州气候不稳定，灾害性天气种类较多。在贵州高原旅行需备雨具，每年 3 ～ 8 月是雨季，9 月入秋后至次年 3 月仍然有雨。在贵州境内，春秋季是自驾游的好季节。

3）旅游资源。贵州是个多民族聚居的省份，除汉族外，还居住着 48 个民族。各民族历史悠久，形成自己独特的民族文化和习俗，每年五彩缤纷的民族节日达 1000 多个，构成了贵州丰富的旅游项目。贵州还具有奇特的山水风光，重点景区有：

①黄果树瀑布是中国最大的瀑布，中国最美六大瀑布之一，它位于贵州省安顺市镇宁县境内的白水河上。

②赤水是国务院唯一以行政区名称命名的国家级风景名胜区，旅游资源非常独特，而且十分丰富和罕见，由自然生态旅游资源和历史文化资源组合而成，原始古朴，浑然天成。

③织金洞是我国著名的喀斯特风景名胜区，囊括了

当今世界溶洞中的各种沉积形态，它既是一座地下艺术宝库，又是一座岩溶博物馆。

④舞阳河风景名胜区位于凯里市附近的镇远、施秉、黄平三县境内，包括舞阳河三峡、云台山、铁溪、历史文化名城镇远等景点。

⑤红枫湖是岛屿最多的高原岩溶湖泊，湖中有岛屿100多个，以岩溶地貌和湖光山色为特色，被誉为贵州腹地的一颗明珠。

⑥凤凰山国家级森林公园位于遵义市区中部，由小龙山、螺蛳山、狮子山等20多个大小山峰组合成，山峦起伏，湘江绕山麓穿城而过。

⑦大板水国家级森林公园位于遵义市西北三公里处，在区内随海拔变化形成不同的气象与物候景观。

⑧樟江在层峦叠嶂的喀斯特地貌上，覆盖着莽莽苍苍的原始森林，河、湖、溪、瀑纵横交织。樟江风景名胜区由大七孔、小七孔和水春河峡谷三个景区组成。

⑨马岭河峡谷是一条非常特殊的峡谷，也称地缝，位于兴义市东5公里处，是一个集雄、奇、险、秀为一体的国家级景区。

⑩黎平有世界之最、横空绝世的高屯天生桥，有“侗乡之最”之称的肇兴鼓楼群，有黎平会议会址，有风光迷人的省级风景名胜区八舟河；有“侗族生态博物馆”之称的堂安侗寨；有原生型天然森林，还有巧夺天工的溶洞群。

4）线路推荐。线路1:贵阳—花溪公园—青岩古镇—黔陶周渔璜故居—高坡云顶—龙里草原—贵阳。

这条线路的主题为历史文化游和高山草原游。

线路2:贵阳—金阳—白云区南湖公园(西普陀寺)—都溪林场、长坡岭林场—贵阳。

这条路线的主题为森林旅游和佛教文化游。

线路3：贵阳—天邑森林温泉—阿栗杨梅园、情人谷—渔洞峡—贵阳御温泉—保利国际温泉园—贵阳。

这条线路的主题为乡村旅游和森林温泉旅游。

线路4：贵阳—杉木河—镇远古城—舞阳河—郎德苗寨—贵阳。

这条线路包括了贵州东部的风景。

线路5：贵阳—天龙屯堡—黄果树—龙宫—马岭河峡谷—贵阳。

这条线路包括了贵州西部的风景。

线路6：贵阳—荔波樟江国家级风景名胜区—茂兰喀斯特国家级自然保护区—贵阳。

这条线路包括了贵州南部的风景。

线路7：贵阳—息烽集中营革命历史纪念馆—遵义红军山、遵义会议会址—桐梓娄山关—国酒文化城—赤水国家级风景名胜区—贵阳。

这条线路包括了贵州北部的风景。

5）自驾备忘。贵州省高等级公路管理局：http://www.gzsggj.com，提供道路信息。

贵州省高速公路路况咨询电话：0851-5992577。

贵州旅游咨询、投诉、维权电话：0851-12301。

贵州电台交通广播：FM95.2；贵阳交通文艺广播：FM102.7；黔南人民广播电台交通旅游频道：FM93.3；铜仁交通广播：FM103.6。

6）旅游须知。

①住宿：贵州近年来旅游业的蓬勃发展，一大批星级宾馆酒店的先后建成使用，为大规模开展旅游接待奠定了基础。但贵州为西南内陆省份，虽然旅游资源丰富，景色秀丽，但旅游接待标准方面与沿海地区有一定的差距。酒店住宿和旅游途中，请注意妥善保管个人的证件和贵重物品，照顾好随身物件。

②出行:贵州当地由于是山区，多弯路，行车路程远，有些行程路况不是很好。贵州天气多变，出游请备好雨具。贵州景点多是山水自然景观，加上雨多景区内道路可能湿滑，游览时最好穿防滑的轻便鞋。贵州早晚温差较大，出行前可自备长袖衣服。贵州经济较为落后，地形以山区为主，有些通往自然景观的路况较为崎岖，应注意安全。

③游览：贵州少数民族大多对神灵及图腾有自己的信仰，并且热情好客，游客注意入乡随俗，尊重当地民俗。在游览贵州黔东南等少数民族村寨时，注意一些少数民族的禁忌。登山游览或坡度陡峭的景区，请扶好栏杆扶手，拍照取景不要进入危险地带，提防拥挤冲撞。在一些陡坡密林、急流深洞等危险区域，尽量结伴而行，避免单独前往。需要换乘景区交通车、扶梯、索道、游船的景区，尤其是人多拥挤的情况下，请服从景区管理人员的指挥和导游的安排，排队等候。

④购物：选购旅游纪念商品和当地土特产时，不要随意去动摆设物品，以防意外损坏。

⑤娱乐：贵州少数民族节庆众多，闻名中外的芦笙节、铜鼓舞、地戏、龙舟、斗牛等活动总令游客大开眼界。每年的黄果树瀑布节和龙宫油菜花节，更是不容错过。

1075. 怎么去云南自驾游

1）历史简介。云南省，简称“滇”或“云”，因为在云岭以南而得名，是同缅甸、老挝、越南相邻的中国西南边疆省份。相传汉武帝时有人在白崖看见彩云，派人追彩云到这里，因为设立的县在彩云的边，所以叫云南。因为昆明附近是古代滇国，故又简称滇。

2）气候环境。云南气候间具低纬气候、季风气候、山原气候的特点，其主要表现为：

①气候的区域差异和垂直变化十分明显。各地的年平均温度，除金沙江河谷和元江河谷外，大致由北向南递增，平均温度在 5 ～ 24℃之间，南北气温相差达 19℃左右。

②年温差小，日温差大。由于地处低纬高原，空气干燥而比较稀薄。夏季，最热时平均温度在 19 ～ 22℃；冬季，最冷月平均温度在 6 ～ 8℃以上。阴雨天气温较低。一天的温度变化是早凉午热，尤其是冬春两季，日温差可达 12 ～ 20℃。

③降水充沛，干湿分明，分布不均。降水量最多是六、七、八 3 个月，约占全年降水量的 60%。

一年四季，云南都是旅游的好去处，其中春季尤其适合。

3）旅游资源。昆明是中国的历史文化名城之一，也是闻名中外的“春城”。这里冬天不冷，夏天不热，气候温和，四季如春。多样的自然景观形成了云南五大生态文化游区：滇西北香格里拉生态文化旅游区、滇西南西双版纳热带雨林文化旅游区、滇东南岩溶地貌生态文化旅游区、滇东北红土高原生态文化旅游区和滇中高原湖泊生态文化旅游区。还有，各具文化特色的 25 个少数民族，民俗风情绚丽多彩。云南旅游资源遍布全省各地，大致有：

①世界级旅游资源有三江并流保护区、丽江古城、西双版纳、哀劳山、剑川寺登街、陆良、九乡。

②国家级森林公园包括昆明金殿、棋盘山，宜良小白龙，寻甸钟灵山，石林圭山，曲靖富源十八连山，曲靖沾益珠江源，曲靖罗平鲁布革，曲靖陆良五峰山，玉溪新平磨盘山，易门龙泉，昭通威信天星，昭通水富铜锣坝，红河河口花鱼洞，思茅莱阳河，临沧五老山，德宏陇川章凤，保山腾冲，漾濞飞凤山，大理南涧灵宝山，大理弥渡东山，大理祥云清华洞，大理巍宝山，楚雄紫金山，迪庆德钦飞来寺。

③国家级重点风景名胜区包括昆明滇池、石林、大理、西双版纳、玉龙雪山、三江并流、建水燕子洞、泸西阿庐古洞、宜良—九乡、瑞丽江—大盈江、腾冲火山地热。

④国家地质公园包括云南石林岩溶峰林国家地质公园、云南澄江动物群古生物国家地质公园、云南腾冲火山热海国家地质公园。

4）线路推荐。线路 1：昆明—玉溪—元江—墨江—磨黑—普洱—思茅—小勐养—景洪。

这条线路沿途可游览原始森林公园、野象谷、勐腊望天树、傣族园、独树成林等景区，观赏植被的变化，风景独特。

线路 2：昆明—楚雄—大理—丽江。

这条线路能游览“滇中明珠”楚雄“彝人古镇”，游览大理石城、丽江古城、束河、玉龙雪山。

线路 3：昆明—大理—丽江—玉龙雪山—虎跳峡—长江第一湾—泸沽湖。

这条线路能够游览崇圣寺三塔、蝴蝶泉；赴苍山洱海和玉龙雪山，观赏苍松翠柏和雪山远景；到气势磅礴的虎跳峡和长江第一湾，游览石鼓镇，行走铁索桥，在泸沽湖边散步。

5）自驾备忘。云南高速公路咨询电话：0871-96122。

云南交警总队高速公路交巡警支队电话：0871-8059744。

云南高速公路救援电话：0871-3384572。

云南旅游咨询及投诉电话：0871-12301。

云南旅游投诉电话：0871-4608315。

云南人民广播电台交通之声：FM91.8。

6）旅游须知。

①云南海拔高，空气里氧气含量比平原地区低，因此汽油在汽车发动机里燃烧不完全，汽车功率比平原地区小，而且云南公路弯道多，汽车行驶速度相对慢，特别是汽车上坡时会很慢。因此，旅游车程的时间会较长，比较辛苦。

②在各地之间的路上，沿途没有公共卫生间，只有当地居民开的带购物场所的厕所。

③云南的饮食习惯偏油腻、辛辣，有的游客可能吃不惯，更有的可能水土不服，因此肠胃不好的游客请备

好药品。由于海拔高，水的沸点低，用餐时可能菜不够热和饭夹生等情况，请游客做好心理准备。

④请尊重当地少数民族及其风俗习惯，在有的地方购物时讲好价就要买，如果你对其商品没有兴趣就不要理他。

⑤云南日照时间长，紫外线强，尤其大理、丽江等地，海拔高，空气稀薄，气候干燥，不宜剧烈运动，并备齐防晒用品和应急药品。多喝水，少饮酒。

⑥云南是旅游热点地区，在有的景点要排队，尤其是在旺季。

⑦西双版纳地处亚热带，气候比较闷热潮湿，多雨，应携带雨具。

⑧丽江云杉坪山下缆车站旁，备有防寒服装及氧气包出租，游客可根据自身的需要租用；在缆车站排队时，注意跟紧前面的人员，以防其他游客插队，让自己耽误行程。

⑨在丽江、中甸地区自费骑马或骑牦牛拍照时，请注意安全，听从主人安排指导，切勿做出惊吓牲畜的行为，以免给自己造成伤害。

⑩旅游摄影时，请注意安全，不要到有危险的地区拍摄或攀爬。

1076. 怎么去西藏自驾游

1）历史简介。西藏自治区，简称“藏”，是中国西南边疆的一个自治区，位于青藏高原上，首府是拉萨。元朝、明朝称西藏地区为乌斯藏，“乌斯”是藏语“中央”的意思，藏是“圣洁”的意思。因为它在中国西部，称西藏。1965 年成立西藏自治区。

2）气候环境。西藏的气候独特而复杂多样，西北严寒，东南温暖湿润。西藏气候总的特点是：日照时间长，辐射强烈；气温较低，温差大；干湿分明，多夜雨；冬春干燥，多大风；气压低，氧气含量低。西藏地区平均气温由东南向西北逐渐递减，全区年平均温度在 -2.8 ～ 11.9℃之间，温差较大。相对而言，3 ～ 10 月份气候温暖而湿润，是西藏最好的旅游季节。对自驾游而言，秋天是前往西藏的最佳季节，路况较好，氧气含量也较春、冬两季高。

3）旅游资源。西藏既有独特的高原雪域风光，又有妩媚的南国风采，而与大自然相融合的人文景观更具独特的魅力。这里一年四季晴空万里，日照时间长，人们把它叫做“日光城”。

西藏现有世界级国家自然保护区 3 处：珠峰自然保护区、藏北羌塘自然保护区、藏东南雅鲁藏布大峡谷自然保护区；国家级名胜风景区 3 处：雅砻河国家级风景名胜区、纳木错—念青唐古拉山风景名胜区、唐古拉山—怒江源风景名胜区。自然风光主要有：以喜马拉雅山脉为主的雪山风光区域，藏北羌塘草原为主的草原风光区域，藏东南森林峡谷为主的自然生态风光区域，阿里神山圣湖为主的高原湖光山色风光区域。

西藏现在有 1700 多座保存完好、管理有序的寺庙，形成了独特的人文景观。主要有以拉萨布达拉宫、大昭寺为代表的藏民族政治、经济、宗教、历史、文化中心人文景观区；以山南雍布拉康、桑耶寺、昌珠寺、藏王墓群为代表的藏文化发祥地人文景观区；以日喀则扎什伦布寺、萨迦寺为代表的后藏宗教文化人文景观区；以藏北“古拉王朝古都遗址”为主的文物古迹人文景观区；

以康区昌都文化为代表的“茶马古道”历史文化人文景观区等。

4） 线路推荐。线路1：拉萨—江孜—日喀则—定日—珠穆朗玛峰—拉孜—日喀则—拉萨。

这条经典线路能够游览拉萨、日喀则的白居寺和宗山抗英炮台遗址，远眺“红河谷”、日喀则的扎什伦布寺、班禅新宫等。

线路 2：泽当—措美—洛扎—羊措雍湖。

在观赏名山大川、草原生态和湖光山色的同时，还能登山探险。沿途的主要景点有：藏王墓、哲古草原、色卡古托寺、卡久寺、普莫雍错湖、库拉岗日峰、宁金抗沙峰、姜桑拉姆峰、羊措雍湖。

线路 3：泽当—沃拉温泉—神湖—那玉河谷—加查—曲松。

这条路线能观赏自然生态、野生动物保护区和历史古迹；倾听神话传说，沐浴温泉。沿途的主要景点有：王朝遗址、丹萨替寺、沃卡温泉、拉姆纳错、琼果杰寺、拉加里王府。

5）自驾备忘。西藏旅游信息网：http://www.xzta.gov.cn，提供丰富的旅游信息。

西藏公路咨询电话：0891-6838389-6720。

西藏自治区旅游局投诉电话：0891-6834193。

拉萨市旅游局投诉电话：0891-6650808。

拉萨市城关区旅游局投诉电话：0891-6333551。

日喀则地区旅游局投诉电话：0892-8990444。

山南地区旅游局投诉电话：0893-7995769。

林芝地区旅游局投诉电话：0894-5998811。

那曲地区旅游局投诉电话：0896-3820677。

昌都地区旅游局投诉电话：0895-4824807。

阿里地区旅游局投诉电话：0897-2824977。

6）旅游须知。

①前往高原前最好去正规医院进行体检，心、肺、脑和血液系统疾病患者不宜进高原。戒除烟酒，防止呼吸道感染，带上必要的应急药品和其他物品。

②高原反应一般可自愈，症状较重的对症治疗即可，如吸氧、止痛、镇静等，口服去痛片和安定片，藏药“红景天”根煎水喝可缓解高原反应。避免劳累、受寒和上呼吸道感染。

③高原气候多变，尤其是早晚气温偏低，游客须准备羊毛衫、保暖内衣等。在户外活动时，要注意戴上墨镜和礼帽，以防紫外线损伤。

④在藏区饮食时，应选择高热量易消化食物，不可暴饮暴食，晚餐时更应注意不可过量，以免增加胃肠负担，使心肺受压，造成胸闷心慌。初入高原的人，睡眠时可采用半卧位，以减轻心肺负担。

1077. 怎么去辽宁自驾游

1）历史简介。辽宁省，简称“辽”，位于中国东北辽河下游，因省内的这条辽河而得名。唐属河北道；辽置东京路；金仍之；元置辽阳行省；明为辽东都司；清设辽东将军，后改奉天将军，再改盛京将军，清末改奉天省；1929 民国改辽宁省，为辽宁得名的开始；伪满复改奉天省，1945 收复后仍改辽宁省；新中国成立初分辽东省和辽西省，后合并恢复辽宁省。

2）气候环境。辽宁省属于温带大陆性季风气候区，境内雨热同季，日照丰富，冬长夏暖，春秋季短，四季分明。全年平均气温在 7 ～ 11℃之间。受季风气候影响，辽宁境内各地差异较大，自西南向东北，自平原向山区递减。每年 5 ～ 10 月是辽宁最佳旅游季节；1 ～ 2 月是观赏冰雪景观和民间节日最佳时间。

3）旅游资源。名山秀水、奇特景观遍布辽东半岛与辽西走廊，有沈阳、大连、鞍山、抚顺、本溪、丹东和锦州等中国优秀旅游城市各具特色：有世界文化遗产万里长城中的水上长城——葫芦岛九门口长城；有世界文化遗产沈阳故宫、抚顺永陵、沈阳福陵和昭陵以及清前史迹——赫图阿拉城、辽阳东京城和东京陵；有鞍山玉佛；有可乘船游览的充水溶洞——本溪水洞；有极地海洋动物馆——大连虎滩极地馆；有大连金石滩高尔夫球场；有 19 亿年前的天外来客——沈阳古陨石；有盘锦双台子湿地自然保护区；有沈阳怪坡、大连黄渤海分界线、蛇岛、锦州笔架山、盘锦红海滩等奇特景观;有千山、凤凰山、棋盘山、医巫闾山、冰峪、海棠山、鸭绿江、萨尔浒、清河、五女山、天华山等山水风光；另有大连国际服装节、沈阳国际冰雪旅游节、鞍山千山国际旅游节、抚顺满族文化旅游节、本溪枫叶节、丹东鸭绿江国际旅游节等节会活动异彩纷呈。

4）线路推荐。线路 1：沈阳—本溪桓仁。

望天洞位于桓仁满族自治县境内，是长江以北最长的溶洞，洞中景观迷人，奇、特、险俱全，另有世界文化遗产历史名山——五女山，有国家级森林公园——桓龙湖。

线路 2：盘锦—鞍山—丹东—集安—青山沟—桓仁—沈阳—绥中。

这一路景点众多，包括盘锦的红海滩，鞍山的千山、玉佛苑，丹东的端桥、虎山长城、青山沟，集安的将军坟、五盔坟、好太王碑、鸭绿江大桥，桓仁的五女山，本溪的红叶大道，沈阳的北陵、沈阳故宫，绥中的九门口长城。

5）自驾备忘。辽宁省高速公路管理局:http://gsj.lncom.gov.cn，提供路况信息和行车指南。

辽宁高速公路服务热线电话：024-96119。

辽宁车辆救援服务热线：024-96122。

辽宁旅游咨询电话：024-12301。

辽宁旅游投诉电话：024-86230222，22821999。

辽宁电台交通广播：FM97.5；沈阳交通广播：FM98.6；大连交通广播：FM103.3；盘锦交通文艺广播：FM90.1；鞍山交通电台：FM105.1；丹东交通频道：FM101.7。

6）旅游须知。

①在气候严寒、干燥的地方，手容易起刺，嘴唇易干裂，应带润唇膏或润肤品。

②春节前后，室外气温很低，对脚的保养十分重要，最好有一双毛靴，鞋底要厚且要防滑。手套的选择有三个要素:保暖，防风防水，耐磨。如果要上雪山，需戴鸭绒手套。

③辽宁室内外温差很大，冷热交替，极易感冒，最好带上感冒药之类的药品。

④辽宁旅游禁忌习俗较多，常见于日常生活之中，主要分为语言禁忌、行为禁忌和自然现象禁忌。

⑤辽宁气候干燥，室内都开暖气，晚上就寝前在床头放一杯水可增加房间的湿度。

⑥辽宁晚上一般没有大排档宵夜，一般商店在下午四点关门，游客需带一些巧克力之类的方便食品，以补充热量。

⑦温度过低时，专业相机的快门会冻得开不了，应注意机器的保暖。

⑧到当地人家中做客时，可以试着在炕上用餐，非常有意思。如果睡在炕上的话，很容易“上火”，起床后应多喝开水，多吃水果。

1078. 怎么去吉林自驾游

1）历史简介。吉林省，简称“吉”，位于东北平原的中心，松花江上游。省会长春是中国的“汽车城”。

2）气候环境。吉林属于温带大陆性季风气候。1 月平均温度约 -18℃，7 月平均温度为 20℃。吉林省因位于北纬四十一度以北，严冬来得早，降雪期由十月至翌年四月，长达七个月。夏秋季节是到吉林自驾游的最佳时候。

3）旅游资源。吉林省具有丰富、优越和得天独厚的旅游资源，自然景观千姿百态，人文景观独具特色。

东部的长白山自然保护区，以“雄山托天池，林海藏珍奇”著称，是世人瞩目的神奇之地；中部的长春净月潭是国家级森林公园，绿荫如盖，潭水清澈，森林浩瀚，被称为日月潭的姐妹潭，其规模堪称亚洲人工林之最；西部的通榆县向海自然保护区，在中国七大湿地中面积最大、生物物种最丰富，并载入世界著名湿地名录。乾安泥林千姿百态，趣味横生，又因其恐怖多怪，被称作“魔鬼之谷”。另外，冰清玉洁的吉林雾凇，始于每年十月至翌年三月，以“数九寒天”（即每年十二月下旬至翌年二月）时最壮观，以其“冬天里的春天”般的诗情画意，同桂林山水、云南石林、长江三峡一起被誉为中国四大自然奇观。

4）线路推荐。线路：吉林市—长白山—延吉市—牡丹江市（黑龙江省）。

这条路线能游览到吉林市的天主教堂、世纪广场、陨石博物馆、北大湖滑雪场；观长白山冰雪冬景、林海雪原，品温泉鸡蛋，参观东北虎林园；在延吉市品正宗朝鲜族风味，欣赏朝鲜族歌舞表演。沿途还可游览雪乡双峰林场美丽风光，体验东北林区农家生活。

5）自驾备忘。吉林高速公路管理局：http://www.jlhighway.com，提供路况信息。

吉林高速公路咨询、报警、救援电话：0431-12122。

吉林高速公路指挥调度中心高管局电话：0431-85379998。

吉林旅游咨询及投诉热线：0431-12301。

吉林旅游投诉电话：0431-85653030。

6）旅游须知。

①吉林饮食独具特色。吉林地方风味以三套碗、清蒸白鱼、人参鸡、鹿茸三珍汤、荷花田鸡油、白肉血肠、庆岭活鱼为主，其中尤以人参鸡和鹿茸三珍最为有名。

②吉林的公路以长春为中心，沟通全省各地州、市县、乡镇四通八达的公路网，全省公路交通状况较好。吉林冬季气候寒冷，冰雪较多，路面光滑，给游人带来较多不便。

③注意保暖，最好穿戴质地轻柔的防寒手套和防寒鞋，这样既可防止在冰雪路上滑倒，又能在滑雪时轻便、灵活；注意护肤，要带些油性较大的香脂类用品，防止皮肤粗糙干裂；注意护眼，应准备一副太阳镜，防止雪地反射的太阳光刺伤眼睛；注意防滑，在冰雪上行走时，膝盖应微屈，身体的重心向前倾，这样就不易摔倒；注意御寒，由于气温较低，所需热量相应增加，可随身带些巧克力，以补充热量。另外，最好携带旅行用的保温瓶，这样可保证随时喝到热水；注意药物，特别是感冒药，是东北之行的必备药物。

④在室外一定要注意相机的保暖，或藏于怀中，或放置暖手器于相机袋内。从室外进入室内，应将相机用厚布包好，或放入胶袋内保护，否则会因室内外温差太大，相机出现“反霜”（整部相机出满水珠）现象。

1079. 怎么去黑龙江自驾游

1）历史简介。黑龙江省，简称“黑”，因北部有名河黑龙江而得名，有“北大仓”（粮仓）之称，是中国最北的也是最东的省份，省会哈尔滨又称“冰城”。

2）气候环境。黑龙江省属寒温带—温带、湿润—半湿润季风气候，气温由东南向西北逐渐降低，南北温差近 10℃。冬季漫长寒冷，夏季短促，西北端没有夏天。春季大风日最多，多在松嫩平原和三江平原。全年平均气温为 -6 ～ 4℃，一月温度在 -32 ～ -17℃之间，七月温度在 16 ～ 23℃之间，西北部气温最低。黑龙江是一个四季都适合旅游的地方，其中夏秋季节是自驾游的最好时节。

3）旅游资源。黑龙江有着丰富的冰雪资源，其冰雪资源是其旅游资源的特色。

黑龙江大部分区域处于中温带，山区冬季雪量大、雪期长（120 天左右）、雪质好，适合滑雪旅游。滑雪资源主要集中在四大区域：哈尔滨市、伊春市、牡丹江市和大兴安岭地区。冰灯和冰雪游乐主要集中在哈尔滨市、牡丹江市、齐齐哈尔市等大中城市。

黑龙江省夏季凉爽，众多的江河湖泊和浩瀚的林区是避暑的好去处。扎龙湿地自然保护区，大庆市当奈湿地及大庆市龙凤湿地都是旅游观光避暑的好去处。

黑龙江省著名的风景名胜区有 34 处，其中国家重点风景名胜区 2 处，即五大连池、镜泊湖；省级风景名胜区 32 处，即太阳岛、明月岛、晨星岛、兴凯湖、莲花湖、二龙山、桃山等。全省有 96 处森林公园，著名的森林公园有五营国家森林公园、哈尔滨国家森林公园、宁安火山口国家森林公园、牡丹江国家森林公园等。

此外，黑龙江省保留着人类历史悠久的文化遗存，如昂昂溪遗址和新开流遗址、唐代渤海国上京龙泉府遗址、金代上京会宁府遗址。以农耕为主的满族、朝鲜族，以捕鱼为生的赫哲族，以狩猎为生的鄂伦春族和以牧业为主的蒙古族、达斡尔族，这些民族都保留着北方少数民族所特有的民俗风情，成为黑龙江省重要的民俗旅游资源。

4）线路推荐。线路：哈尔滨—大庆—齐齐哈尔—五大连池—黑河

这条线路上的最大亮点是它令人怀旧的魅力，线路涵盖了黑土地上天文、地文、水文几乎所有类型的景区。

5）自驾备忘。黑龙江高速公路 24 小时服务热线电话：0451-86607522、0451-85961695。

黑龙江省交警总队的报警电话：0451-12122。

黑龙江旅游咨询及投诉电话：0451-12301。

黑龙江旅游投诉电话：0451-87010055。

黑龙江交通广播：FM99.8；哈尔滨交通广播：FM92.5；齐齐哈尔人民广播电台交通广播：FM94.1。

6）旅游须知。

①黑龙江的天气比较寒冷，一定要做好保暖工作，带足够的衣服。

②去扎龙时，进山里要多带衣服，山里早晚的温差大。

③在扎龙不要离丹顶鹤太近，以防被它叼着。

④在进行滑雪等活动时，要做好准备工作，带好装备，以免受伤。建议配备针织帽、手套和墨镜，因为滑雪时速度很快，雪地很刺眼，所以这三样是必不可少的。

⑤自驾车的朋友请注意：在黑龙江加 97 号汽油非常难！只有北戴河高速路服务区、沈阳市内、长春市内、辉南的加油站有。

⑥如果想赴中朝边境旅游，需办理边境证，要事先与长白县外事旅游局联系。

⑦夏季带上薄毛衣。上天池，如果天气好，一件长衬衣就够，阴雨天时需加件薄毛衣。

⑧冰雪路面行车或行走，都要注意安全。

1080. 怎么了解中国最美景区和最佳游览时间

中国最美的十大名山。

1）南迦巴瓦：云中的天堂（西藏）。2 ～ 4 月和 10 ～ 11 月是最佳登山时间。

2）贡嘎：风停止了脚步（四川）。10 月下旬后是观看雪景最佳时间，3 月解冻。

3）珠穆朗玛：心灵的守望（西藏）。4 ～ 6 月上旬和 9 ～ 10 月上旬是最佳登山时间。

4）梅里：雪神的仪仗队（云南）。1 ～ 5 月是最佳观赏雪山时间。

5）黄山：上帝的盆景（安徽）。3 ～ 11 月是最佳旅游时间，11 ～ 2 月是淡季。

6）稻城三神山：香格里拉的地标（四川）。4 ～ 6 月和 9 ～ 11 月是最佳旅游时间。

7）乔戈里：遥远的秘境（新疆）。7 ～ 9 月是最佳登山时间。

8）冈仁波齐：众神的居所（西藏）。5 ～ 7 月上旬

和 8 月中旬～ 10 月是最佳旅游时间。

9）泰山：华夏的图腾（山东）。四季皆宜。

10）峨眉山：盆地升向天庭的奇迹（四川）。春秋两季是最佳旅游时间。

中国最美的五大湖。

1）青海湖：陆心之海（青海）。四季皆宜。

2）喀纳斯湖：上帝的调色板（新疆）。7 ～ 9 月中旬是最佳旅游时间。

3）纳木错：与神耳语的地方（西藏）。7 ～ 9 月是最佳旅游时间。

4）天池：盛怒之后的平静（吉林）。7 ～ 9 月是最佳旅游时间。

5）西湖：江南第一闺秀（浙江）。四季皆宜。

中国最美的七大丹霞。

1）丹霞山：中国的红石公园（广东）。四季皆宜。

2）武夷山：碧水丹山甲东南（福建）。夏季是最佳旅游时间。

3）大金湖：水上丹霞奇观（福建）。四季皆宜。

4）鹰潭龙虎山：炼丹之处红崖显（江西）。四季皆宜。

5）资江—八角寨—良山丹霞地貌：青峰赤壁丹霞魂（广西、湖南）。四季皆宜。

6）张掖丹霞地貌：宫殿式丹霞天地造（甘肃）。6 ～ 9 月是最佳旅游时间。

7） 赤水丹霞地貌：银瀑飞泻映丹崖（贵州）。四季皆宜。

中国最美的十大峡谷。

1）雅鲁藏布大峡谷（西藏）。8 ～ 10 月是最佳旅游时间。

2）金沙江虎跳峡（云南）。春夏两季是最佳旅游时间。

3）长江三峡（重庆、湖北）。四季皆宜。

4）怒江大峡谷（西藏、云南）。10 月～来年 4 月是最佳旅游时间。

5）澜沧江梅里大峡谷（云南）。1 ～ 5 月是最佳旅游时间。

6）太鲁阁大峡谷（台湾）。四季皆宜。

7）黄河晋陕大峡谷（内蒙古、山西、陕西）。1 ～ 4 月和 9 ～ 11 月是最佳旅游时间。

8） 大渡河金口大峡谷（四川）。秋季是最佳旅游时间。

9）太行山大峡谷（北京、河北、河南、山西）。春秋两季是最佳旅游时间。

10）天山库车大峡谷（新疆）。四季皆宜。

中国最美的五大沙漠。

1）巴丹吉林沙漠：上帝画下的曲线（内蒙古）。9 月下旬～ 10 月下旬是最佳旅游时间。

2）塔克拉玛干沙漠：大地的天体营（新疆）。10 月下旬～ 11 月中旬是最佳旅游时间。

3）古尔班通古特沙漠：大漠的血脉（新疆）。9 ～ 12 月是最佳旅游时间。

4）鸣沙山、月牙泉：千年的守望（甘肃）。5 ～ 9 月是最佳旅游时间。

5）沙坡头：拽住流沙的脚步（宁夏）。春秋两季是最佳旅游时间。

中国最美的八大海岸。

1）亚龙湾：跌落在地上的天空（海南三亚）。四季皆宜。

2）野柳：海浪留在大地上的作品（台湾基隆）。10 ～ 11 月是最佳旅游时间。

3）成山头：腹地对大海的渴望（山东荣成）。4 ～ 10 月是最佳旅游时间。

4）东寨港红树林：留在陆地上的碧浪（海南琼山）。11 月～来年 4 月是最佳旅游时间。

5）昌黎黄金海岸：沙漠与大海的吻痕（河北）。春秋两季是最佳旅游时间。

6）维多利亚港：万丈红尘映碧海（香港）。11 ～ 12 月是最佳旅游时间。

7）崇武海岸：惠安女眺望大海的地方（福建惠安）。四季皆宜。

8）大鹏半岛：临近闹市的一块荒野（广东深圳）。四季皆宜。

中国最美的六大瀑布。

1）藏布巴东瀑布群：大峡谷中的隐士（西藏）。秋季是最佳旅游时间。

2）德天瀑布：跨国的风情（广西）。6 ～ 7 月是最佳旅游时间。

3）黄河壶口瀑布：万千气象一壶收（山西、陕西）。5 月和 9 月是最佳旅游时间。

4）罗平九龙瀑布：红土地上的飘带（云南）。2 月上旬～ 3 月上旬是最佳旅游时间。

5）诺日朗瀑布：树丛中的织锦（四川）。7 ～ 8 月是最佳旅游时间。

6）贵州黄果树瀑布：不能复制的雄浑（贵州）。7 ～ 8 月是最佳旅游时间。

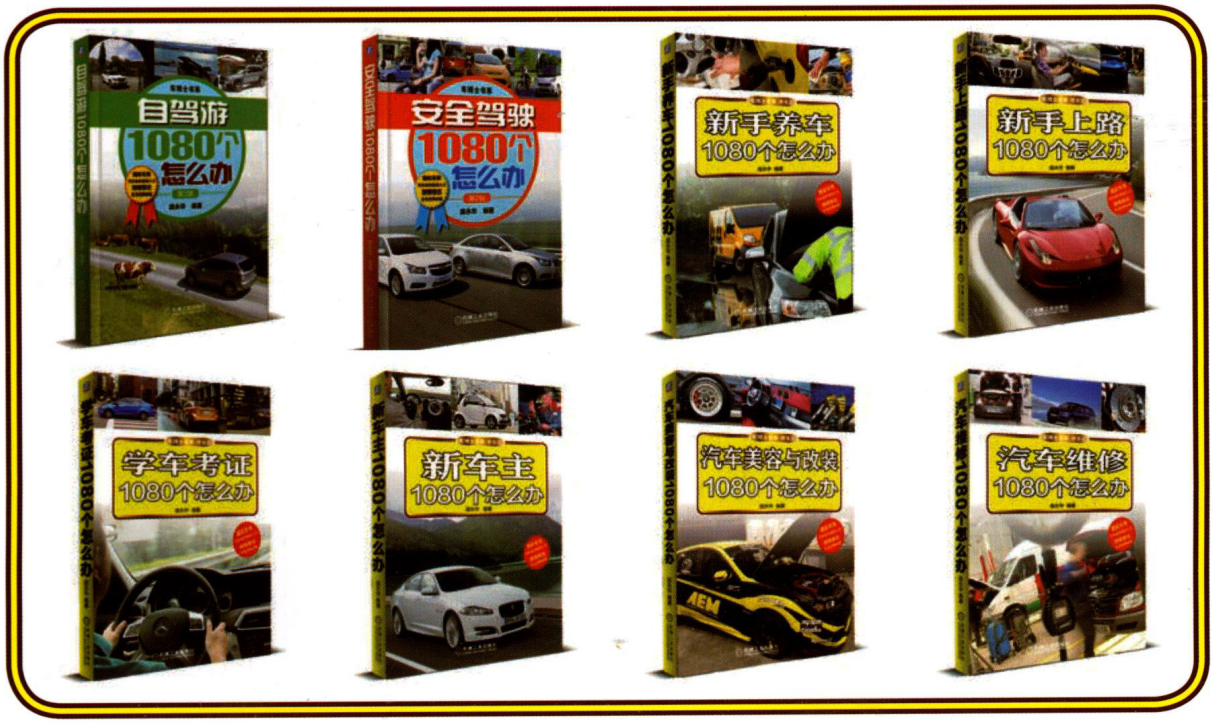
中国最美的三大雅丹。

1）乌尔禾：风爱坎坷不喜平（新疆）。4 ～ 8 月是最佳旅游时间。

2）白龙堆：群龙聚首天涯（新疆）。秋季是最佳旅游时间。

3）三垅沙：开进戈壁的舰队（新疆）。春秋两季是最佳旅游时间。

自驾游已经成为一种风靡全球的时尚运动。保证旅途安全又愉快，这需要有能力解决自驾游过程中可能遇到的各类问题。《自驾游1080个怎么办》以简洁的语言，针对自驾游过程中可能遇到的各类问题，从不同角度提出了1080 个关键问题，并给出了相应的解决办法。这些解决问题的办法，不仅有利于自驾游爱好者快速提高汽车驾驶技能和掌握旅游技能，同时也有利于自驾游的安全舒适和节油省钱。《自驾游1080个怎么办》形式新颖，通俗易懂，实用性超强，是自驾游爱好者出行的良师益友。



地址：北京市百万庄大街22号
邮政编码：100037
电话服务
服务咨询热线：010-88361066
读者购书热线：010-68326294
010-88379203
网络服务
机工官网：www.cmpbook.com
机工官博：weibo.com/cmp1952
金书网：www.golden-book.com
教育服务网：www.cmpedu.com
封面无防伪标均为盗版

机械工业出版社微信公众号

扫一扫，更多汽车精品图书任你选！

上架指导 汽车生活

ISBN 978-7-111-53317-7
策划编辑◎李军

ISBN 978-7-111-53317-7
定价：59.90 元